



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

А&И

ОЛЬГЕРТ ОЛЬГИН

От Абрикоса до Яблока



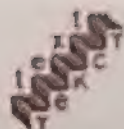
A&I



ОЛЬГЕРТ ОЛЬГИН

От Абрикоса до Яблока

Назидательные прогулки
по саду
и огороду



МОСКВА • ТЕКСТ • 1994

ББК 42.3
О—56

Издание подготовлено совместно
с литературно-издательской студией «РИФ»

Художник Алексей Капнинский

ISBN 5-7516-0002-9

© О.Ольгин, 1994

© «Текст», 1994

Предисловие

Не так уж давно человечество вдруг осознало, что сытость еще не означает здоровья. Что между обилием стола и пользой для тела нельзя ставить знак равенства. Что недостаток овощей и фруктов невозможно возместить избытком хлеба и масла.

Речь не о том, что хлеб и масло чем-то плохи. Они хороши. Но не в них, а только в свежих плодах земли можно найти то, чего большинству из нас так не хватает сегодня. Одни назовут это естественностью, другие — даром свыше, третьи — набором биологически активных веществ. Суть, однако, от названия не меняется.

Пища наша становится все более безликой, обработанной, безвкусной. Все чаще теряет она первозданный, природный облик. Поедая изо дня в день макароны и крупы, неведомого качества колбасы и неизвестного происхождения сладости, мы поддерживаем силы, запасаемся энергией, — а как насчет здоровья? удовольствия? Многие ли городские дети знают, что такое яблоко, сорванное с дерева, снятый с грядки огурец, только что срезанная гроздь винограда?

Автор далек от того, чтобы призывать к вегетарианству и тем более к сыроядению. К приверженцам растительной пищи он относится с должным уважением — точно с таким же, как к гражданам, поедающим все подряд. Если автор и просит о чем-то, так это о серьезном отношении к предмету своего рассказа.

После десятков лет всеобщей и полной индустриализации, засилья панельных домов и атомных

электростанций горожан потянуло к земле. К простому труду, к возможности хоть в выходные дни подышать деревенским, на худой конец пригородным воздухом. К весенним нелегким хлопотам и радостным осенним заботам. Соединяя приятное с полезным, они истово, хотя и не всегда умело, копаются в земле, сеют и сажают, пропалывают, удобряют, собирают, закатывают, солят, варят, хранят. Они не бросили бы своего занятия, даже если всего этого добра было бы в продаже с лихвой. Впрочем, до изобилия в овощных магазинах, судя по всему, еще не близко...

По овощам и фруктам жители России недобирают существенно больше, чем по другим продуктам питания. Даже в самые урожайные годы. А из того, что уже собрано, столько теряется по дороге к столу, что вслух и говорить неловко. Врачи тем временем бьют тревогу по поводу почти повсеместной нехватки витаминов и призывают принимать аптечные препараты, которыми и в других странах, где с овощами и фруктами не в пример лучше, чем у нас, тоже не пренебрегают. Что ж, согласимся с врачами, купим при случае витаминов в аптеке и примем их согласно инструкции. Но только таким способом проблему не решить.

Профессор К.С.Петровский, большой знаток гигиены питания, говорил, что в нашей стране, прежде чем начать лечить больного, его надо вывести из состояния витаминной недостаточности. Хорошо, вывели — а дальше?

Дальше — естественные продукты, богатые биологически активными веществами. Витаминами в том числе.

Чтобы по разнообразию и качеству питания приблизиться к далеко обогнавшим нас странам — будь то Франция или Швеция, дело, сами понимаете, не в климате, — надо сделать очень много. Одни, полагая, что у каждого хватает собственных забот, ждут лучших времен. Другие же, устав от многолетних обещаний, эти лучшие времена приближают по мере сил. Если не для общества в целом, то для своей семьи.

Им, вторым, и предназначалась, по замыслу, эта книжка.

А первым... Положа руку на сердце, автор сознается, что принадлежит к той обширной группе граждан, которых следует считать скорее теоретиками, нежели практиками. Но вот какая странная вещь: автору-теоретику было интересно писать, и потому он льстит себя надеждой, что кому-то будет интересно читать.

Вообразим себе этаким огромный участок земли, сразу и сад, и огород, а отчасти лес или даже болото, поскольку некоторые ягоды только там и растут, и отправимся на неспешную прогулку, разглядывая по очереди, что, где и как произрастает, чем знаменито, как сюда попало и что в себе таит. Прогулку эту сопроводим беседой о полезном и пустом, о прошлом и будущем, об известном и забытом.

Впрочем, автор слишком уж размахнулся: полезных растений на Земле сотни, а книжка не так и велика. Но много ли толку рассуждать о всякой экзотике? Ограничимся скромной территорией, занимаемой нашей страной, — от Балтийского моря до Охотского, от Сочи до Архангельска. А из того, что в тамошних весях произрастает, выберем самое

известное, самое распространенное, оставив до поры до времени всякие редкости и новинки.

Назиданий и поучений вы в этой книге не найдете: для этого есть множество других изданий. Может быть, она подскажет вам, на чем остановить выбор, коль скоро вы решили покопаться в земле. Но даже если вы далеки от сельских забот и видите плоды земли только на прилавке и на столе, книга эта, хотелось бы верить, что-то подскажет и чем-то поможет. Автор ничего не выдумал, а собрал по крупицам сведения, разбросанные здесь и там, чтобы в виде не слишком ученом, но и без вольностей представить их читателям — и просто любопытствующим, и желающим с пользой занять свободное время.

С этим и отправимся в путь, уважаемый читатель, пребывая в надежде, что из нашей прогулки вы сумеете вынести что-то новое и поучительное.

А какой бы маршрут нам выбрать? Собственно говоря, особой разницы нет. Поступим так, чтобы ничему не отдать предпочтений и никого нечаянно не обидеть: двинемся в путешествие точно по алфавиту. От А до Я.

То есть, применительно к нашей теме, — от Абрикоса до Яблока.

Абрикос

У абрикоса трудный характер: он упрям и не желает менять привычного образа жизни. Привык же он более всего к сухим горным склонам. Где-нибудь в мягком приморском климате, в благодатной долине аб-

рикос может закапризничать и не дать плодов, хотя в двух шагах ветви будут гнуться под тяжестью яблок и персиков. Да что там перемена климата! Есть великолепные сорта абрикосов, генетически не приспособленные даже для соседних районов. Здесь плодоносят, а вопи за тем холмом — не желают...

А выкрутасы с урожаем? Никогда не знаешь, чего от абрикоса ждать. Например, в Бахчисарае за двадцать лет наблюдений было 8 хороших урожаев, 3 — так-сяк и 9 — хуже некуда. Подавай этому абрикосу лето жарче, зиму похолоднее — веселенькое сочетание, не правда ли?

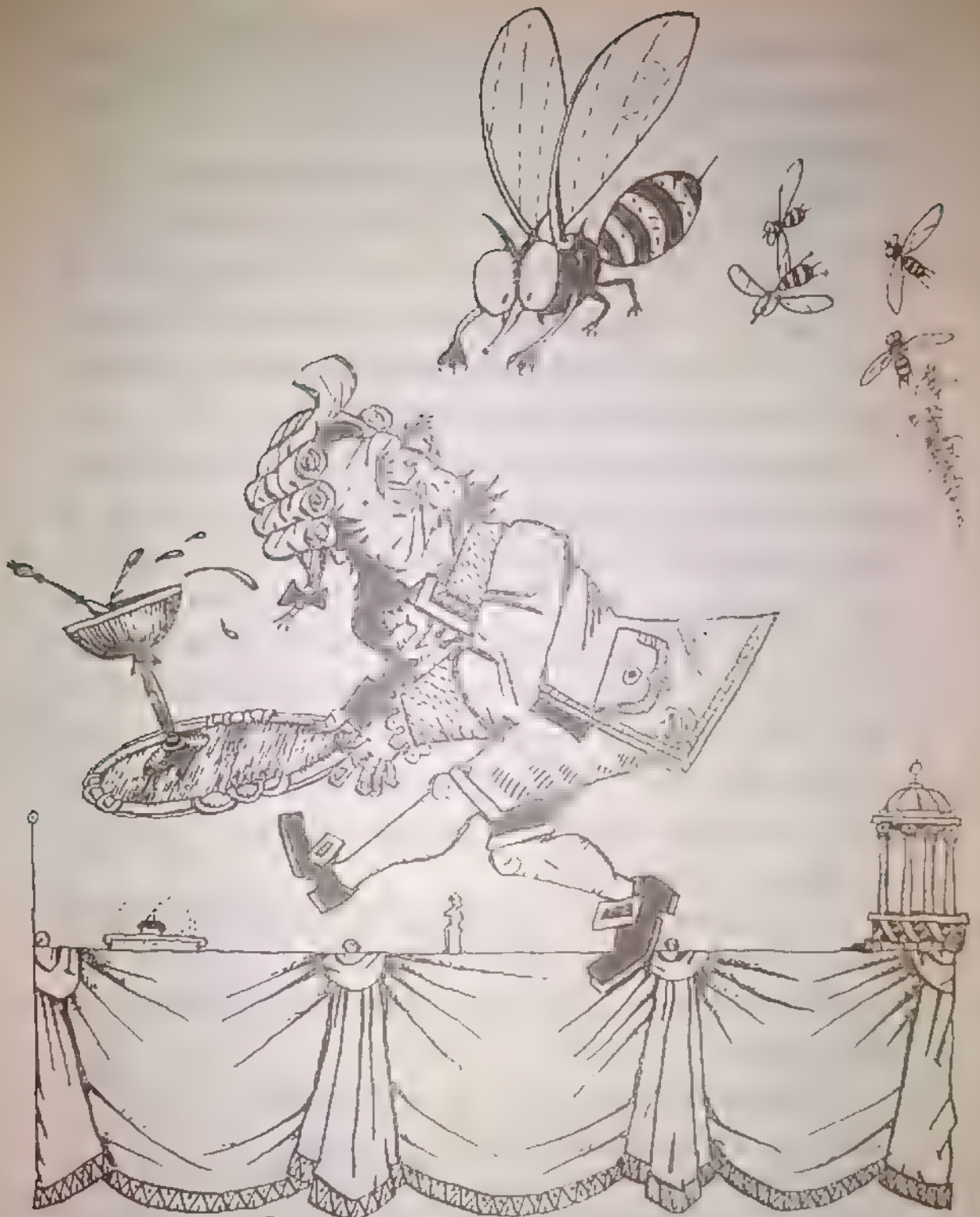
Но мы ему все прощаем, потому что любим. И не только за сладость, за нежный аромат, но и за своевременность: он появляется в тот самый момент, когда черешня уже сошла, а вишня и слива еще на подходе. Если по цепочке проследить историю слова «абрикос», то через голландский и французский языки мы придем к португальскому *albriscoque*; потом, отбросив арабский артикль *al*, останемся возле латинского *praesox*, что означает «скороспелый». Однако сами римляне называли абрикос иначе — армянским яблоком, и такое имя сохранилось в ботанике, где абрикосовое дерево — *Armeniaca vulgaris*.

Обсуждая это название, одни специалисты высказываются в том смысле, что западные страны познакомились с абрикосом благодаря армянским купцам, другие же полагают Закавказье родиной абрикоса. Не будем вмешиваться в дискуссию, однако согласимся, что название во всяком случае дано по справедливости: спелый крупный армянский абрикос, особенно сорта Ереван (Шалах), со

светлой, нежной, буквально сочащейся мякотью — это нечто особенное. Впрочем, не станем обижать и среднеазиатские абрикосы, прежде всего таджикские, которые накапливают невероятно много сахара: в сухих плодах сорта Амери его до 84 процентов! Народная селекция в этих краях дала целый букет отличных сортов специально для сушки. А так как созревают абрикосы в разгар жаркого лета, то на юге их сушат без особых ухищрений, прямо под солнцем. Сухой абрикос с косточкой — это урюк, без косточки — кайса. Разделенный на половинки, он зовется курагой. Она бывает либо резаной (лучший сорт), либо рваной (чуть похуже, но не настолько, чтобы от нее отказываться).

Употребление в пищу сухих абрикосов круглый год — древняя и разумная традиция: в плодах сохраняется очень много каротина, который в нашем организме превращается в витамин А, и солей калия, так необходимых для поддержания кислотно-щелочного равновесия. Соли растворены в соке, и их, естественно, не разглядеть, а вот каротин заметен и невооруженным глазом: из-за него абрикосы желтые. И пусть по содержанию каротина плоды абрикосового дерева несколько уступают таким ягодным корифеям, как шиповник и смородина, среди фруктов нет равных абрикосу. Да и калий обнаружен в нем в солидном количестве — более 300 миллиграммов на каждые 100 граммов. Поэтому в разные диеты, особенно при сердечно-сосудистых заболеваниях, включают урюк, кайсу и курагу. А также свежие абрикосы, когда на дворе лето.

Европейские абрикосы называют еще жерделями. Северная их граница проходит примерно по ли-



~ Барское варенье ~

Купи на рынке самые лучшие абрикосы, вымой их и наколи в нескольких местах тонкой деревянной шпилькой. Залей абрикосы горячим сиропом, сваренным на опущенной воде. Через сутки сироп слей и прокипяти на тихом огне, вновь залей им абрикосы и вари, нежно помешивая деревянной ложкой, пока не станут прозрачными.

на 1 кг абрикосов — 1,5 кг сахара, 2 стакана воды

нии Харьков — Волгоград, а в садах энтузиастов и ценителей абрикосовые деревья растут и гораздо севернее.

Жердели помельче и покислее южных абрикосов. Зато окраска у них ярко-оранжевая, аромат выдающийся, да и косточка легко отделяется от мякоти, благодаря чему они незаменимы для компотов и варений. В Китае и Японии мелкие абрикосы солят, словно маслины; надо же...

Ядрышки европейских абрикосов обычно горчат, но это не имеет никакого значения, когда из них извлекают медицинское масло, несправедливо именуемое персиковым. Оно прекрасно смягчает кожу и служит идеальной основой для мазей и кремов. Горечь же исчезает при нагревании ядрышек. Полузабытый классический марципан — он из абрикосовых ядер. И даже скорлупа не пропадает — из нее делают древесный уголь высшего качества и черный краситель.

А еще у абрикоса древесина дубовой прочности. И белые цветы, которые ранней весной, еще до появления первых листьев, сплошь окутывают голые ветви...

Вообще-то любимых не выбирают, но, выбрав абрикос в любимцы, мы не прогадали.

Апельсин

После абрикоса, если строго следовать алфавитному порядку, следовало бы поставить авокадо. Точно так же, как перед брюквой не мешало бы разместить брокколи, а между кедровым орехом и кизилом при-

искать место для киви. В книге — не так, как в жизни: можно позволить себе некоторые вольности. Но, памятуя о том, что не надо бы дразнить гусей и кормить соловьев баснями, в этой книге мы не будем останавливаться на плодах, которые по разным причинам не получили в нашей стране должного распространения. Ограничимся лишь тем, что растет в обширных пределах России, и добавим кое-что о южных плодах, всем хорошо известных. Таких, например, как апельсин. Прогуливаясь по воображаемому саду, мы ведем назидательные беседы не столько о растениях, сколько о плодах. Нас интересует апельсин, а не апельсиновое дерево. Яблоко, а не яблоня.

Апельсин и яблоко упомянуты рядом не случайно. В мировой табели о фруктах апельсин занимает второе, после яблока, место. И еще одно обстоятельство роднит их: наше слово «апельсин» взято из голландского языка, где оно означает «китайское яблоко».

Апельсин и впрямь азиат по происхождению. Италия, Испания, Марокко и прочие средиземноморские страны, которые и кормят полмира цитрусами, — это, как принято говорить, вторичный центр происхождения. И попал он туда довольно поздно, меньше пяти столетий назад.

С апельсином были знакомы еще воины Александра Македонского, но они не признали в нем хорошего фрукта. Много веков европейцы не обращали на апельсин никакого внимания. Вот время и место его прихода в Европу: 1548 год, Лиссабон. Очень быстро пахучий плод с приметной оранжевой кожурой получил широкую известность, хотя и под разными именами. И не только из-за удивительной

сочности и необыкновенного, запоминающегося вкуса, но и потому, что дерево плодоносит круглый год, а его плоды (точнее, многогнездные ягоды, поскольку семена окружены, как в смородине, сочной мякотью) хранятся подолгу без особых ухищрений.

В стране, которая прежде называлась СССР, лишь Колхида да еще среднеазиатские субтропики могли предоставить апельсиновому дереву сносные условия для существования; уже район Сочи для него излишне прохладен. Селекция на холодостойкость идет давно, но победных фанфар пока не слышно. Урожай под Батуми поспевает лишь к самому концу года, сахара в мякоти — в соковых мешочках, покрытых пленкой, — заметно меньше, чем у испанских или марокканских апельсинов. Правда, витаминов и минеральных веществ столько же.

Любопытно, что витамина С, аскорбиновой кислоты, апельсин накапливает в кожуре втрое больше, чем в мякоти. Его яркая броня, на которую приходится примерно четверть плода, хороша во многих отношениях. Из ее наружного слоя, именуемого флаведо, извлекают душистое эфирное масло. Внутренний же, белый слой — альбедо — один из самых богатых источников пектина, так же как белый столбик в середине апельсина. Пектины же, во-первых, благоприятны для пищеварения, во-вторых, способствуют выведению из организма вредных веществ; хватило бы и этих двух достоинств, но есть еще и третье: они придают кулинарным продуктам особую консистенцию, нежную и прочную одновременно. Именно благодаря пектину так хороши апельсиновые джемы и мармелады.

Шкурке, срезаемой ножом, рачительная хозяй-

ка тоже находит разнообразное применение: в пирогах, цукатах, коктейлях, яблочном варенье, а то и в платяном шкафу — считается, что высушенные корки отпугивают моль.

Общественное мнение склоняется в пользу апельсинов с тонкой кожицей, оранжевой или красной. В последнем случае апельсины вполне официально называются корольками (у них и мякоть обычно красная), а в первом — обыкновенными апельсинами. Есть и третий вид — пупочные апельсины, крупные, сладкие, очень вкусные. Однако многих смущает пупок, недоразвитый второй плодик на верхушке. Многих — но не тех, кто хоть однажды попробовал такой апельсин.

Снятый осенью плод к весне, может быть, не столь сочен, как прежде, зато почти наверняка слаще, потому что отношение сахара к кислоте при хранении помаленьку растет. Но еще удивительнее, что иногда (увы, не всегда) апельсин набирает в лежке витамин С. Если же он его и теряет, то не настолько, чтобы упасть в наших глазах. Просто так второе место в мире среди фруктов не завоюешь, а уступить яблоку совсем не зазорно...

Арахис

Арахис мы привычно относим к орехам, а он на самом деле никакой не орех — он боб. Как фасоль или чечевица. К тому же боб с не очень-то лестной характеристикой: неправильной формы, вздутый к концам, с рыхлой скорлупой, испещренной вдоль и поперек сетчатыми жилками...

Однако к этому невзрачному бобу наблюдается повсеместно теплое, даже ласковое отношение. «Любимое лакомство всех народов» — так определяет арахис одна серьезная книжка. И хотя его бобовое происхождение известно давно, частенько можно встретить названия-синонимы: земляной орех, китайский орешек. Отчего так?

Земляной он оттого, что плоды его зреют прямо в почве. Цветы арахиса, которые находятся невысоко над землей и даже под землей (есть у арахиса и такие), образуют завязь, у основания которой бурно делятся клетки. Так образуется гинофор — плодовый стержень. Сначала он, как обычно, растет вверх, но потом разворачивается на 180 градусов и уходит под землю на несколько сантиметров. Там и развиваются плоды, накапливая понемногу питательные и вкусовые вещества — те самые, которые делают арахис любимым лакомством.

Разумеется, чтобы лакомство достать, растение надо выкопать и обобрать орехи, то бишь бобы, для чего существуют арахисоподъемная и арахисосбрасывающая машины. В странах Азии и Африки, где выращивают значительную часть арахиса, таких машин еще мало и на сбор урожая приходится три четверти всех трудовых затрат.

Теперь о названии «китайский орешек». Оно возникло по недоразумению. Родина арахиса — Бразилия, вторичный центр распространения — Африка. Но так уж случилось, что в Европу, точнее в Испанию, он прибыл из Китая и лишь затем, двигаясь по Средиземноморскому побережью, дошел до Греции и до Кавказа.

У арахиса было еще одно, забытое теперь имя:

бразильский масличный орех. Именно из-за масла, которого в земляном орехе около 45 процентов (в среднем; бывает гораздо больше), арахис возделывают все охотнее. Если порыться в библиотеках, то книги и статьи про арахис обнаружатся в тех разделах, которые посвящены не бобам и не орехам, а масличным культурам. По распространенности арахисовое масло уступает разве что соевому и успешно конкурирует с хлопковым и подсолнечным.

Однако сейчас нас интересует не масло, а орехи как таковые. Кроме жира они накапливают немало белков и углеводов — 25 и 15 процентов соответственно, если считать на сухое вещество. И довольно много витаминов, в основном группы В. Белки у арахиса полноценные, большинство из них растворяется в воде, и потому они хорошо усваиваются. Правда, белковый состав, с нашей, человеческой, точки зрения, не вполне сбалансирован, но никто же и не питается исключительно арахисом...

Кондитерские фабрики берут его нарасхват. И для тортов, и для конфет, и для халвы, и просто чтобы обвалить в сахаре. Агрономы относятся к арахису с должным уважением — он же из бобовых, а значит, фиксирует в почве азот. Животноводы охотно используют арахисовый жмых, поскольку это настоящий концентрат кормового белка.

А мы с вами? Пусть арахис никакой не орех, не земляной, не китайский, не бразильский, пусть он всего-навсего боб неправильной формы — кто ж от него откажется? «Любимое лакомство» — этим все сказано...

Баклажан

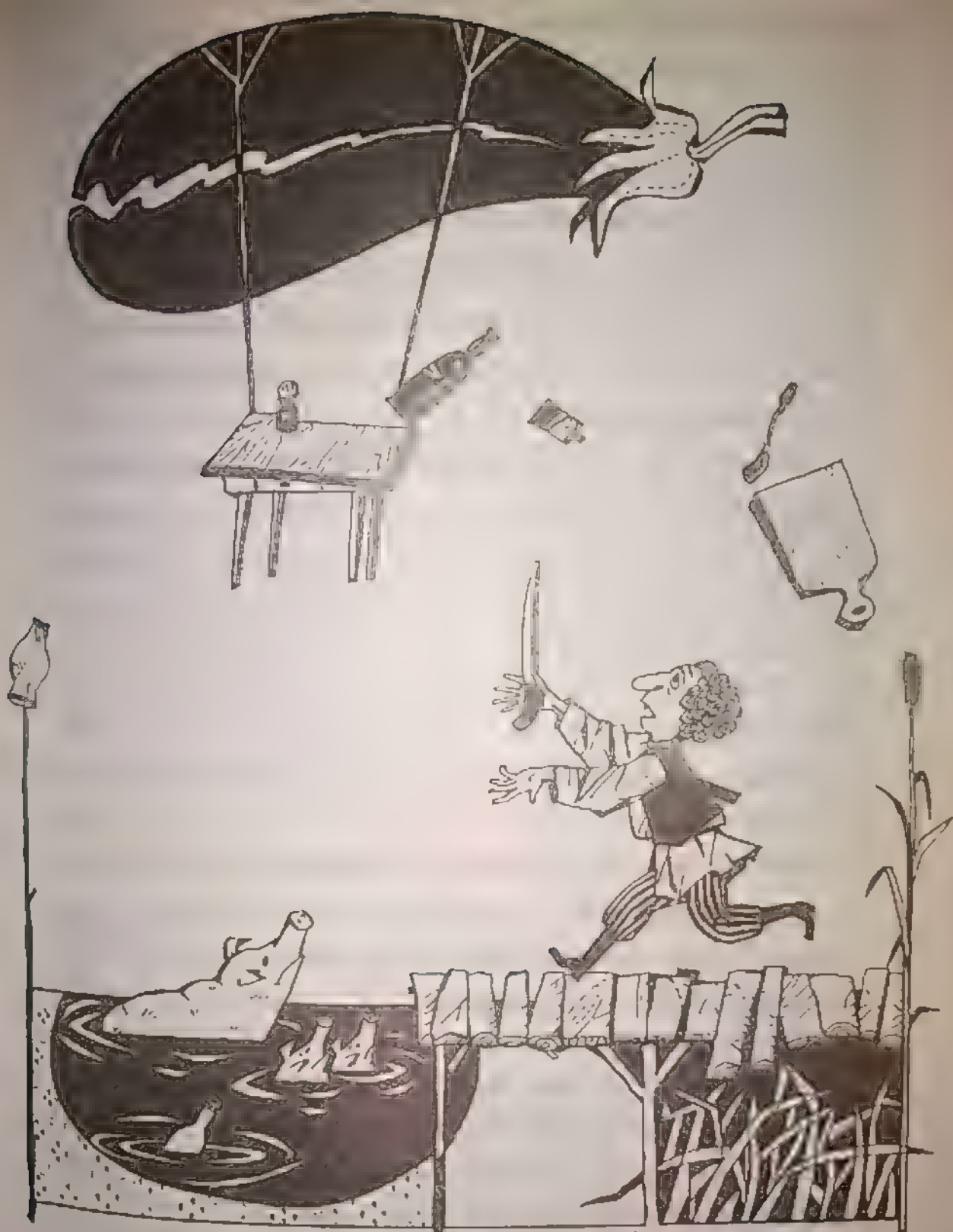
Это для северянина он баклажан. Для южанина, питающего к названному овощу неизменно нежные чувства, такое имя звучит слишком официально. Разве на базар ходят за баклажанами? На базар ходят за «синенькими»!

А синенькие они потому, что в их глянцевої коже есть вещество дельфинидин (не от «дельфина», а от голубого цветка дельфиниума). Так вот, дельфинидин присутствует в баклажанах в виде солей, причем кальциевая и магниевая соли синие, а калиевая — пурпурная. И поэтому окраска овальных или грушевидных плодов колеблется от истинно синей до густо-фиолетовой, чуть ли не черной.

Трудно сказать, насколько организму нужны красящие вещества. Лучше обратим внимание на кальций, магний и прочие минеральные элементы. Их в баклажане так много, что пособие по биохимии плодов отмечает: «В консервах из баклажан проявляется тенденция к наибольшему концентрированию микроэлементов».

Сказано несколько коспоязычно, но по смыслу совершенно верно. Консервы же упомянуты не случайно, поскольку баклажаны традиционно прячут в стекло и жесть. В южных районах они так или иначе попадают в каждую вторую банку закусочных консервов. Без них закуска получается какой-то невыразительной, что ли...

Сегодня кажется невероятным, что каких-то пять веков назад это растение считалось исключительно лекарственным. В частности, поговаривали, что сваренный в масле баклажан утишает зуб-



• ~ Икра из баклажанов • ~

Промой синенькие в чистой воде и испеки. нарежь сладкий перец и потуши в подсолнечном масле, лук тоже нарежь, посоли и обжарь. С баклажанов снимй кожицу, изруби их острым ножом, посоли, посыпь черным перцем, добавь полученного чеснока. Все как следует перемешай и залей соком помидоров.

на 6 баклажанов - 6 перцев, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки масла, 2 луковицы, 4 помидора, соль и черный перец по вкусу

ную боль. Варить и жарить баклажаны для еды тогда не решались: очень уж они были горькими. Однако, на наше счастье, растение оказалось податливым и пригодным для селекции. По мере того, как оно становилось все более культурным, горечь почти исчезла — примерно так же, как у огурцов. Но стоит пустить дело на самотек, дать баклажанам хоть немного одичать — и пошло-поехало, не слаще анальгина...

Свернув на лекарственную тропу, сообщаем заинтересованным лицам, что медики достаточно высоко оценивают диетические свойства баклажанов, несмотря на то что в плодах не так уж много питательных веществ. Какие-то соединения (какие именно — достоверно пока не выяснено) регулируют обмен холестерина и снижают его уровень в крови. В результате уменьшается риск развития атеросклероза.

Не знаю, как насчет зубной боли, — тут наши предки, возможно, преувеличивали. Но они были правы, полагая, что баклажан целебен. А впрочем, есть ли среди овощей иные?

Справедливости ради скажем, что медики предупреждают: не для всякой диеты баклажаны годятся. Например, при некоторых заболеваниях желудка они могут вызвать неприятные ощущения. Но такое можно сказать почти про каждый овощ...

Что касается кулинарных возможностей, то они у баклажанов столь же обширны, как у грибов. От скромного жаренья на сковородке до сложных комбинаций с участием десятка составляющих. Кстати, фарширование, едва ли не самый распространенный способ, имеет под собой рациональную

основу: баклажан вкусен и сам по себе, а фарши-
рованный овощами он вдобавок сбалансирован по
питательным веществам.

Еще в одном баклажаны схожи с грибами: их
тоже солят, маринуют и сушат. Для северянина это,
скорее всего, экзотика — такая же, как маринован-
ные опята для жителя степей. Но если опятам тре-
буются как минимум лес и дождик, то баклажаны
могут обойтись без степи и палящего солнца. При-
нято считать это растение южным, что не совсем
верно. Родом из Индии, оно действительно тепло-
любиво и в Нижнем Поволжье чувствует себя луч-
ше, чем в где-нибудь под Тверью. Но не настолько
баклажан капризен, чтобы нельзя было выращи-
вать его в защищенном грунте. Во всяком случае,
при хорошем уходе (а баклажан влаголюбив и тре-
бователен к освещению) он вызревает даже в Пер-
мской области — правда, лишь выращенный из
рассады — на южных склонах холмов. А в тепли-
цах — хоть в Архангельске.

Выращивать баклажаны — дело стоящее. Лас-
ковые прозвища без причины не дают. Только по
любви. Сами поглядите: птица — синяя, чулок —
синий, даже море — и то синее.

А баклажаны — синенькие...

Брусника

Про бруснику написано немало, только как-то
дробно. Сведения, рассыпанные по книгам и жур-
налам, приходится собирать поштучно, словно яго-
ды с брусничного куста. Впрочем, при известном

навыке все дается легче — и в библиотеке, и в лесу... В отличие от любителей опытные сборщики вооружаются особыми гребенками, позволяющими в урожайный год срывать за день до 80 килограммов ягод. Но пользоваться гребенкой следует с осторожностью, чтобы не повредить вечнозеленых кустиков: иначе на следующий год останешься с носом.

Проявим и мы осторожность в цитировании. Чтобы не переусердствовать, приведем лишь четыре цитаты. «Печальный остров — берег дикой усеян зимнею брусникой» — это Пушкин. «Куплено на погреб ягод брусники толченых бочка» — такая в 1658 году была сделана запись в приходно-расходной книге Александрова Свирского монастыря. Чичиков ходил «во фраке брусничного цвета с искрой». А «Словарь растений» П.Алабина за 1879 год утверждает, что брусника «имеет листья постоянно зеленые, а потому разводится в оранжереях для букетов».

Хотя не листья нас сейчас интересуют, а ягоды, надо по справедливости сказать немало и о листьях — не потому, что глянцево и красиво, а потому, что в сушеном виде признаются медициной целебными и продаются в аптеках: приготовленные из них настои и отвары служат мочегонным средством. У заготовителей и сборщиков, работающих на аптеку, свой сезон, причем не летний (собранные летом листья чернеют неизвестно от чего), и свои заботы. Те, кто нацелен на листья, далеко не всегда думают о ягоде. Случается, кусты срезают так, что вряд ли на них вырастет что-нибудь путное, если вырастет вообще. А ведь в яго-

дах не меньше, чем в листьях, активных веществ, и недаром бруснику рекомендуют при гипертониях и гастритах с пониженной кислотностью. И если не лечиться, а так, для удовольствия, что вы предпочтете — ягоду или лист?

То ли состав у брусники сложный, то ли занимались ею недостаточно, но сведения о лечебных компонентах скупы. В то же время все без исключения авторитеты по ягодам в один голос отмечают безусловный, надо полагать, факт: в бруснике наличествует бензойная кислота. Это вещество с прекрасными консервирующими свойствами, его разрешено использовать в пищевой промышленности, правда, весьма ограниченно; с помощью бензойной кислоты сохраняют, например, черную икру. Риск не особенно велик — надо съесть очень много баночек черной икры, чтобы из-за перебора с консервантом возникла опасность для здоровья...

Природа, однако, свои консерванты отмеряет сдержанно и с толком. Во всяком случае, никаких вредных действий за брусникой не замечено. Зато хранится она прекрасно. Особенно моченая. Мочат ее в чистой воде, без добавок, разве что иногда кладут для вкуса немного сахара. Да и зачем добавки, если консерванты у брусники собственные, из внутренних запасов? Выстлатъ бочку ошпаренной ржаной соломой, насыпать ягоды, сверху застелить опять соломой, забить крышкой и через отверстие налить воду. А как сквасится, наберет молочной кислоты, предохраняющей ягоды от порчи, так отверстие заглушить — и в погреб на месяц. Вот она, царская приправа из подножного сырья!

Да только где же ее взять, свежую бруснику?

И правда, мало ее собирают — до огорчения. Хотя и неприхотлива, и растет от тундры до горных районов Дагестана, и в сосновых лесах занимает порой до 38 процентов площади (так и говорят — брусничные сосняки, брусничные ельники), и урожай дает солидные — более тонны с гектара леса, в 3 — 4 раза больше, чем черника, и примерно столько же, сколько клюква. Но вот надо же, заготавливают брусники в России и сопредельных республиках до смешного мало. А ведь только в Беларуси биологический урожай достигает 630 тысяч тонн в год! Ну ладно, не будем забирать себе все тонны, оставим что-нибудь на развод и лесным зверям, но все же, все же...

По застарелой привычке, опасаясь быть подвергнутыми суровой и справедливой критике, проведем аналогию с 1913 годом. Отдельно по бруснике цифрами не располагаем, а в целом от продажи ягод и грибов русские крестьяне выручили около 200 миллионов тогдашних рублей. Сколько теперешних — и подумать боязно. Во всяком случае, это больше, чем стоила вся древесина, вывезенная в том же году из России на экспорт.

Есть о чем подумать. И главное, если эту бруснику собрать аккуратно, то она и на следующий год принесет свои миллионы прибыли. Живет же брусника — невероятно! — до 300 лет.

Но вот что вселяет надежду: книги последнего времени называют бруснику «перспективным ягодником». Значит, ею занялись всерьез. Доказано, что бруснику можно ввести в культуру — как малину или землянику. Такие работы ведутся сей-

час в Германии, Финляндии, у нас в стране, словом, там, где к бруснике традиционно доброе отношение.

Такое, какого она заслужила.

Брюква

Ученик Монтеня, придворный проповедник Маргариты Французской (той, которая «Королева Марго»), моралист и философ Пьер Шаррон изобразил на своем гербе брюкву в качестве символа философского плодородия. Он же в одном из своих трудов уверял читателей, что настоящий француз предпочтет всем овощам брюкву и репу, а остальное вредно галльскому желудку...

Судя по рецептам французской кухни, соотечественники Шаррона не вполне разделяли его кулинарное мнение. Однако и по сей день они не исключили брюкву из меню — так же, как шведы, финны, канадцы и американцы. А в Шотландии, где традиции хранят особенно ревностно, под репой и брюквой, исконно европейскими овощами, занято больше площади, чем под заокеанской картошкой.

Но в некоторых странах, и у нас тоже, считают брюкву скорее кормовым корнеплодом. И напрасно. Там, где долгая зима, витаминов не хватает, брюква выкладывает свой основной козырь: по содержанию витамина С она держит среди корнеплодов неоспоримое первенство. За шиповником с его 470 миллиграммами аскорбинки в 100 граммах ей, конечно, не угнаться, но и 70 миллиграммов в мо-

юденской брюкве — это вызывает законное уважение. Тем более что в северных, да и в умеренных, широтах самые большие проблемы возникают именно с этим витамином.

Главное, однако, не в том, сколько чего есть в свежевыкопанной брюкве, а сколько — в поданной к столу. Тут кроются второй и третий ее козыри: брюква удерживает в себе почти все витамины до поздней весны, причем аскорбиновая кислота окружена в ней таким почетным караулом, что после часа варки в кипятке и последующей двухчасовой выдержки брюквенные кусочки теряют лишь 14 процентов витамина. Остается только руками развести.

Но может быть, у брюквы вкус подгулял? Не скажите. Чутьочка горчичного масла придает столовой брюкве ту самую изюминку, за которой мы порою гоняемся в гораздо более экзотических продуктах. Тот, кто брюкву оценил однажды, уже от нее не откажется. Ни от желтой, что родом из Франции, ни от белой, которая из Скандинавии, ни от сибирской, местной, самой, кстати, питательной. И растет она в таких краях, где вроде бы вообще овощам не место, — и под Мурманском, и на Памире: самый хладостойкий овощ, самый нетребовательный и выносливый.

Самый, самый, самый... Так почему же столовая брюква, в отличие от кормовой, пребывает у нас, мягко говоря, в некотором забвении? Ведь пользовалась она прежде уважением и с восемнадцатого века считалась «ходким овощем» (правда, разводили ее южнее, чем теперь). А поскольку брюква дает устойчивый урожай в любую погоду и

при малом уходе, особенно часто сеяли ее в тяжкие, лихие години — в войну, в недород. Целые деревни и уезды держались, бывало, на брюкве...

Ладно, никто не призывает переходить на нее поголовно, хотя и не самые легкие времена переживаем; но отчего все-таки столовая брюква встречается сегодня куда реже, чем кормовая?

Причин несколько. Во-первых, она неустойчива к вредителям и болезням. А они для нее те же самые, что для ее родственников — капусты и других крестоцветных растений. Пока таких растений выращивали мало, брюкве было привольно. Сейчас их соседство буквально губит брюкву: на нее переходит вся зараза. Во-вторых, в почву теперь обильно вносят минеральные удобрения, состав у них гораздо примитивнее, чем у природных веществ. Выбор элементов питания уменьшился, и брюква ответила на это ухудшением, огрублением, что ли, вкуса. Наконец, чтобы она была и впрямь хороша, ее надо убирать слегка недозрелой, то есть сознательно идти на снижение урожайности ради улучшения качества.

Все эти проблемы, конечно, разрешимы. Агротехнику можно совершенствовать, селекцию — вести не столько на урожайность, сколько на вкус и устойчивость к болезням, а с грядок выкапывать не грубую, заматеревшую, а совсем юную брюкву. К слову, самый ходовой у нас сорт Красносельская (с красивыми желтыми крепкими корнеплодами) через два месяца радует селянина ровнехонькими твердыми брюквинками этак в 300 — 400 граммов.

Надо полагать, что французский философ Пьер

Шаррон имел в виду столь же плодовитый сорт, иначе не попасть бы брюкве на герб. Впрочем, что нам до геральдики; овощам место не на гербе — в тарелке.

Виноград

Многие ли ягоды возвысились настолько, чтобы им посвятили особую науку? Нет, только одна — виноград.

Учение о видах и сортах винограда называется ампелографией. И это не какая-нибудь ради диссертаций и ученых степеней выдуманная область науки. Без систематического, строго научного подхода с этой ягодой вряд ли разберешься: в мире на миллионах гектаров выращивают — без преувеличения — тысячи сортов винограда. Поверите ли, выходявший не так давно капитальный труд «Ампелография СССР» уложился лишь в 11 томов!

Хороший специалист может и без справочника безошибочно различить несколько сот сортов винограда. Но кое-что знаем и мы с вами, рядовые потребители. Знаем, к примеру, очень ранний сорт Жемчуг Саба, раннюю Шаслу, среднеспелый Кишмиш, поздний Мускат, очень поздний Шабаш. Вот, кстати сказать, и неплохой набор на многомесячный виноградный сезон. Да, не забыть бы прибавить к списку еще и Хусайне, более известный в народе как «дамские пальчики», а также Изабеллу, ибо облик первого и аромат второй незабываемы. И сразу отместить винные сорта вроде Рислинга и Саперави: не о них сейчас речь. Здесь мы говорим

только о столовом винограде. И пусть на его долю приходится пока пятая часть виноградного урожая, зато это лучшая часть.

Взгляните на виноград, которому предстоит превратиться в вино: ягоды мелкие, кожица толстая, грозди такие плотные, что виноградину и не оторвать. Напротив, у благородных столовых сортов рыхлые грозди с весомыми ягодами, семена крохотные, кожица тонкая и мягкая. Разумеется, из роскошных ягод тоже получится вино, и, надо думать, неплохое, но отправлять такие ягоды в давильню — это примерно то же, как если бы персидский ковер постелили в передней вместо половичка.

Аромат виноградной ягоды сосредоточен в кожице и около нее, а чем ближе к середке, к семенам, тем ягоды кислее и безвкуснее. Красящие вещества, придающие винограду шестнадцать оттенков, от белого до черного, минуя желтый, зеленый и красный, тоже находятся преимущественно в кожице. Мякоть же большей частью вовсе не окрашена. Но именно в ней — глюкоза и фруктоза, так нужные нам природные сахара, причем в гармоничном сочетании с кислотами. Здесь же фитонциды, летучие вещества, способные уничтожать вредные микроорганизмы, а также прекрасный набор солей и витаминов: немалое количество витаминов группы В — тиамина и рибофлавина. А если кто-то вам скажет, что вот, мол, у вашего хваленного винограда неважны дела с витамином С, то не держите этого в голове: хватит винограду и того, что в нем есть.

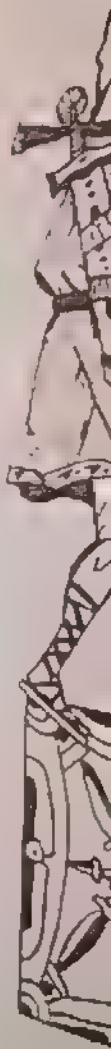
А где растет лучшая лоза? Ответ давно изве-

стен: римский поэт Вергилий еще в I веке до нашей эры писал, что «Бахус любит холмы». Еще он любит, как выяснилось несколько позже, легкий ветер и песчаные почвы, богатые фосфором и калием. Много зависит и от микроклимата: так, крымский мускатный виноград, выращенный у Фороса, чуть лучше, чем созревший вблизи Алушты, на том же южном берегу, в тех же в общем-то субтропиках.

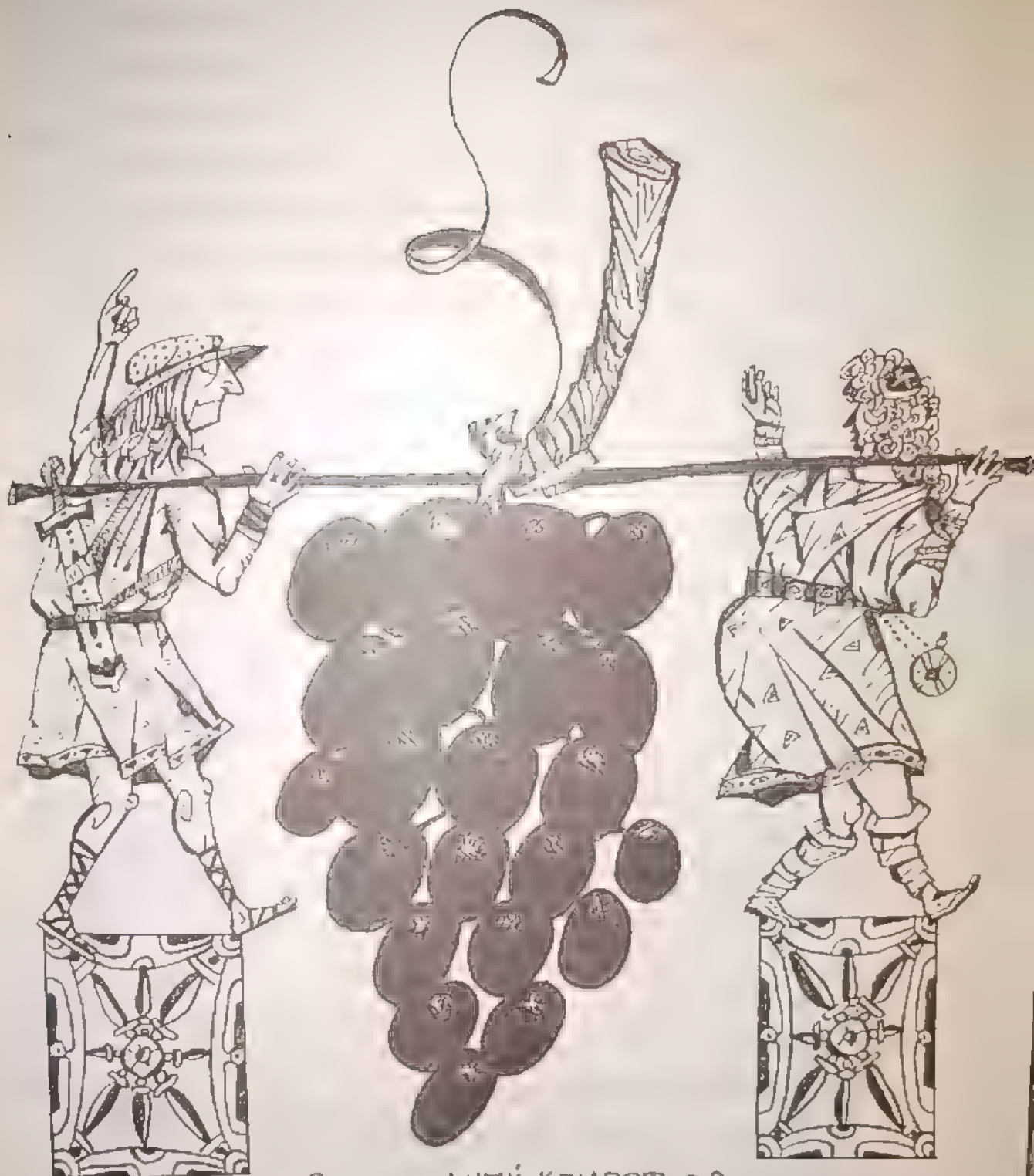
Вопреки распространенному мнению, виноград не такой уж неженка: европейские сорта способны переносить морозы до минус 15 градусов. Северная граница его распространения тянется примерно по линии Киев — Саратов — Барнаул, хотя опытные садоводы, тщательно оберегая лозу от зимних холодов, ухищряются получать скромный урожай и севернее. Во всяком случае, требуется не менее 180 безморозных дней в году, чтобы рассчитывать на плодоношение.

Если вам доведется убирать виноград собственными руками, постарайтесь начать с утра пораньше и приберегите для друзей те грозди, которые висели этак в полуметре от земли, — говорят, они самые вкусные. Ну а если вы виноград покупаете, то в отсутствие консультанта-ампелографа руководствуйтесь внешним видом и здравым смыслом...

Несколько слов о сушеном винограде — изюме. Невероятно питательный и вкусный, он особенно ценится, когда внутри у него нет косточки. Тут могут быть два варианта. Первый — кишмиш: в виноградной ягоде семя все же есть, но оно маленькое, недоразвитое, мягкое, не ощутимое во рту (это свойство винограда обозначается забавным словом



АГО
СЛОЖ
САХ
В К
ГОТ
И Д
НА Ч



Виноградный компот

Ягоды отдели от веточек, промой в холодной воде и сложи в ошпаренные банки. Налей в банки горячий сахарный сироп и прикрой крышками. Постлав в кастрюлю и подгревай с полчаса, но не кипяти. Готовый компот вынь, банки закатай крышками и держи вверх доньшками, пока не остынут.

на 4 стакана отборного винограда - 1 л воды, 3 столовые ложки сахара

«кишмишность»). Другой вариант, менее нам знакомый, — коринка. У коринки ягоды партенокарпические, то есть девственные, неоплодотворенные, а значит, без семян. Если кишмиш распространен преимущественно в Средней Азии, то коринка — в Средиземноморье. И еще виноград сушат иногда целыми гроздьями (это так называемая малага), но у нас в стране такой способ сушки мало распространен.

Только одна ягода удостоилась своей, отдельной науки, и она же, единственная из всех, дала жизнь особому методу лечения. В южных санаториях люди с легочными и сердечными заболеваниями нередко проходят курс ампелотерапии, или виноградо-лечения. Они принимают внутрь под наблюдением врача до 2 килограммов винограда ежедневно. Это, наверное, самая приятная из всех на свете медицинских процедур.

Но еще приятнее есть виноград вообще без медицинских показаний, просто для удовольствия. Чего вам и желаем.

Вишня

Прямолинейные ответы редко бывают совершенно точными. Какого цвета вишня? Очевидный ответ — вишневого. На самом деле это лишь половина ответа. Действительно, есть темно-красные, почти черные вишни, сок которых оставляет пятна, трудно смываемые. Такие вишни называют гриотами (примеры: Анадольская, Подбельская). Но есть еще вишни-амарели, светлые, почти розо-

вые, с бесцветным соком и менее кислые (примеры: Монморанси, Шпанка крупная). Их едят обычно в свежем виде, потому что как-то непривычно выглядит вишневый компот или вишневое варенье не вишневого цвета...

А какого вкуса вишня? Набравшись опыта, не станем безапелляционно утверждать, что она обязательно кислая. Хотя существуют и очень кислые, так называемые технические сорта (пример — Шубинка), все же более распространены вишни кислосладкие, наподобие знаменитой темной Владимирской вишни. А попадаются и просто сладкие, хотя бы Английская ранняя, которая представляет собой не собственно вишню, а дюк — гибрид вишни с черешней.

Обсудив вкус и цвет, перейдем к полезным свойствам. Еще недавно мнение на сей счет было определенным: витамина С немного (10 — 20 миллиграммов на 100 граммов), других витаминов еще меньше, следовательно... Очередной лобовой ответ тоже нуждается в поправке. Во-первых, в той вишне, что созрела ближе к северу, аскорбиновой кислоты в 2 — 3 раза больше, чем в южной. Стало быть, селекцией можно кое-чего добиться. Во-вторых, в вишнях много рутина, или витамина Р, укрепляющего капилляры и предупреждающего гипертонию. Черные гриоты по содержанию витамина Р почти не уступают черной смородине, но у той чуть ли не весь запас его сосредоточен в кожце, а у вишни — в мякоти. Надо ли объяснять, что лучше?

Но и это не все. Такого важного микроэлемента, как железо, в вишне вдвое больше, чем в ябло-

ках. А рядом с железом — водорастворимый витамин В₆, он же фолиевая кислота. Весьма удачное сочетание: и упомянутый витамин, и железо принимают активное участие в процессах кроветворения. Нехватка того либо другого (а тем более — того и другого одновременно) может привести к малокровию.

Еще несколько похвальных слов вишне. По сравнению со многими другими плодовыми деревьями, вишневое дерево неплохо переносит засуху — во всяком случае, лучше, чем его близкая родственница слива. Оно вполне морозостойко, и северная граница распространения вишни проходит довольно высоко, от Санкт-Петербурга через Вологду до Перми. Дерево на редкость скороплодно — популярный во многих районах сорт Любка (строже — Любская) плодоносит уже на второй год. И по всем этим причинам вишня в наших садах неуклонно занимает второе место, сразу за яблоней.

Перед достоинствами плодов вишни как-то меркнут другие ее положительные свойства. Она, например, прекрасный медонос. Древесина вишни ценится, как и грушевая древесина, для разного рода поделок. Из смолы, натеков на стволах — их называют еще вишневой камедью — делают отличный клей, особенно ценимый художниками. Вишневые листья незаменимы при засолке огурцов. А цветы? Трудно сказать, стали бы выращивать вишню только ради листьев для засолки, но ради цветов, как декоративное растение, — отчего бы и нет. Символ Японии — мелкопильчатая вишня, более известная как «сакура», только ради красоты и разводится, а плоды ее вовсе несъедобны.

Может быть, у нашей вишни цветы не такие махровые и нежно-розовые, но все равно — всякая вишня в цвету завораживает взор и волнует душу...

В июле, когда наступает пик сезона, вишню в современных промышленных садах убирают машинами. В садах поскромнее, на садовых участках, плоды срывают руками, стригут ножницами (что допустимо) и даже «доят», то есть снимают одни плоды, без плодоножек. Правда, в последнем случае они уже непригодны для дальней перевозки — испортятся в дороге, потому что через отверстие в верхней части плода внутрь проникнут микроорганизмы. Но это не очень существенно: свежую вишню не так уж и часто приходится далеко возить. Сразу же после сбора нам суждено съесть только одну вишню из десяти. Остальные девять будут заморожены, сварены, выжаты, сброжены, засахарены и простерилизованы, чтобы и зимой нам досталось что-нибудь вишневое. Какая-нибудь скромная вишенка в конфете или на пироге, блюдечко вишневого варенья к стакану крепкого чая, аромат вишневой косточки в паливке, когда на дворе холод, когда темнеет рано, а светлеет поздно...

Прямолинейные ответы и впрямь далеко не всегда точны. Но скажите, пожалуйста, положив руку на сердце: вы любите вишню?

Голубика

Словно в известном стихотворении о физиках и лириках, одни ягоды находятся в почете, в то время как другие пребывают в загоне. Черника, напри-

мер. — та у нас в почете: в справочниках, в фармакопее, в домашнем обиходе; а голубика — одно же с ней семейство! — много ли вы знаете о голубике? В некоторых краях ее вообще не почитают за съедобную ягоду, хотя и вкусна, и полезна, и в народной медицине давно признана как доброе средство против лихорадки, и витамина С вдвое больше, чем в родственнице-чернике...

Кстати, о том, как их различать (на вид — очень похожи). Ягоды голубики крупнее, с сизым налетом, а мякоть зеленоватая. Но, что нагляднее всего, голубика, в отличие от черники, не красит рот. И это еще один довод в ее пользу: можно есть сколько влезет, не опасаясь выходить на люди с синими от сока губами и зубами.

Голубика растет у нас от Арктики, где она хорошо себя чувствует на каменистых склонах, до Кавказа. Чем южнее, тем приятнее ей заболоченные места. Она настолько неприхотлива, что на бедных почвах, даже на кислых, плодоносит еще лучше, чем на богатых. Она одной из первых заселяет земли, потревоженные человеком или стихиями, — вырубки, гари, пожарища. Есть стелющаяся голубика, ее заросли похожи на ковры, а голубика из американских субтропиков вымахивает в рост человека, это уже не кустарник, а небольшие крепкие деревца — и на их ветвях все те же кисло-сладкие освежающие ягоды.

Но если так, то отчего бы голубику не выращивать в садах? Да ее и выращивают, преимущественно в Новом Свете. Правда, не так давно, каких-то несколько десятилетий. Специалисты говорят, что голубика — последняя из распространенных пло-

довых культур, введенных в сельскохозяйственный обиход. Первая ягода с гибридных семян была получена в 1916 году в штате Нью-Джерси, а первые сорта голубики появились в двадцатых годах нашего века. Привлекали в голубике не только благородный вид (отбором и селекцией удалось увеличить голубые ягоды до сантиметра с лишним в диаметре), не только разнообразие видов (раннего и позднего созревания, кислее и слаще, на пироги и на сок, в сушку и на десерт), но и возможность использовать бросовые земли, на которых ничего путного, кроме голубики, расти не желает.

Культурная голубика представляет интерес не только для умеренных широт — для всего мира. В жарких краях есть свои, экзотические (для нас, северян) виды, и они еще могут преподнести сюрпризы. Например, разведение голубики входит в программы по охране диких животных, ибо растение дает зверям сразу и укрытие, и корм.

Отвлекаясь от экзотики, пройдемся по нашим лесам и торфяникам, особенно сибирским, где голубике так привольно живет. Ей бы жилось еще лучше, если бы ее ввели наконец в культуру, если бы появились отечественные массовые сорта — и для промышленных плантаций, и для личных участков. Ведь голубика вдобавок ко всему и красива: восковые синие ягоды, белые и розовые цветы кистями, с нежным запахом, по осени — красно-оранжевые листья...

Доводов «за» множество, а «против»... Да ничего нет против. Естественная кислотность голубики полезна при консервировании. Восковой налет на кожице мешает испаряться влаге, и ягоды хорошо

хранятся. Произрастающие в России виды, хоть ягоды у них и не особенно крупны, по вкусу и аромату никак не хуже американских. А если что-то понадобится подправить, то они прекрасно между собой скрещиваются.

Вот с чем в нашем климате плоховато, так это с древовидной голубикой. Кто спорит, нежели наклоняться за каждой ягодой, гораздо сподручнее срывать ее с ветки. Впрочем, это дилетантское рассуждение специалисты опровергают с ходу: ягоды, говорят они, совсем не обязательно убирать поштучке, их можно сгребать или всасывать — понятное дело, не руками и не ртом, а машиной.

Если как-нибудь во второй половине лета вы встретите в лесу сине-голубую ягоду с восковым налетом на кожице, не поленитесь наклониться за нею. Пора уже перевести ее из загона, в котором она пребывает по сей день вместе с лириками, на полагающееся ей почетное место.

Горох

Непонятно, за что горох обидели. Чучело — так непременно гороховое. Если что и отскакивает от стенки, то не огурец или кукуруза, а опять же горох. Самый противный персонаж в романе обязательно будет выряжен в пальто горохового цвета. И когда принцесса закапризничает, то можете быть уверены, что и здесь без горошины не обошлось.

Хорошо бы еще имелся в виду тот горох, что идет на зерно, — зрелые, пожелтевшие семена, пусть и питательные, но тяжелые и в варке, и в

переваривании. Аи нет, заодно клеймят и овощной горох, такой зелененький, такой нежный, что хоть сырым его ешь, а уж в вареном виде — и зубами нажимать не надо.

Взаправду, не горох — горошек...

Горошек — название не только уменьшитель-но-ласкательное, но и вполне официальное — ученые говорят о «селекции гороха на зеленый горошек». Такая селекция более чем оправданна. Зададимся вопросом: есть ли кто среди овощей, готовый потягаться с горошком по части белка? Нет и не предвидится. Возьмем, к примеру, помидор: ему шестеро надо прибавить белка, чтобы приблизиться к гороху. А сытная картошка? Она уступает гороховым семенам и по калорийности, и по главным белковым компонентам — незаменимым аминокислотам.

Несколько слов отступления. Если разглядывать изображенные на бумаге формулы белковых молекул, то вскоре убеждаешься, что все они состоят из двух десятков стандартных звеньев, которые повторяются в разных сочетаниях. Эти звенья и есть аминокислоты. Многие из них наш организм умеет синтезировать сам из других веществ. Многие — но не все. Восемь аминокислот должны поступать в готовом виде вместе с пищей. Поэтому их и называют незаменимыми. Вот имена незаменимых: лизин, триптофан, метионин, валин, лейцин, изолейцин, треонин, фенилаланин. И нашему организму важен не только факт их присутствия в пище, но и соотношение — чем ближе оно к естественному для человека, тем, понятное дело, лучше.

Вот в этом смысле горошек и превосходит картофель: он берет не только количеством, но и качеством.

Теперь понятно, отчего вегетарианцы относятся к гороху с особым почтением и хвалят его на все лады? Невегетарианцы, впрочем, тоже, хотя и не так энергично.

Для тех, кто скорее верит печатному слову, чем личным ощущениям и добрым советам, сообщим, пользуясь случаем, что в зеленом горошке (или, если строго, в семенах, находящихся в стадии технической зрелости) обильно представлены витамины А, В и С, а также витамин РР, он же никотиновая кислота. При его недостатке человек легко утомляется, чувствует слабость, страдает бессонницей; а существенная нехватка этого витамина приводит к пеллагре. Обратите внимание, что больше всего витаминов не в зеленых семенах, а в плоском незрелом стручке с совсем маленькими семенами — в так называемой лопатке. Но не всякий горох можно есть со стручком, а только сахарный.

Как ни странно, это привычное название к сахару прямого отношения не имеет. Горошек может быть и не очень сладким, но все равно сахарным. Если он так называется, значит, его, совсем молоденького, лущить необязательно, а можно есть вместе со стручком. К сожалению, сахарные сорта, в противоположность лущильным, у нас в стране пока что мало распространены.

У лущильного гороха сорт на сорт не приходится. Есть сорта грубоватые, а есть вкусные и сахаристые — их называют еще мозговыми. Их отличительный признак — не гладкая, а морщинистая



Переход
кой
смей
леге
сверх

на д
слив



~ ЛЕПЕШКИ С ГОРОШКОМ ~

Перемешай желтки с тертой брынзой, а взбитые белки — с мукой, добавь немного соды и замеси тесто. Горошек отварь и смешай с мелко нарезанным укропом и тмином. Выпекай лепешки на горячей сковороде до золотистого цвета, сверху положи горошек и подавай к столу.

На 1,5 кг горошка — 2 столовые ложки укропа, 5 столовых ложек сливочного масла. Для теста: на 4 стакана муки, 4 яйца, немного соды, 1 стакан тертой брынзы.

поверхность. И чем крупнее горошины, тем они ценнее, тем больше в них питательных веществ, особенно сахаров.

Если вы хотите безошибочно определить, что за стручок перед вами — лущильный, на зерно, или сахарный, — то разломайте стручок и поглядите на его створки изнутри. У лущильного стенки всегда выстланы слоем, напоминающим пергамент. Если же такого слоя нет, то в пищу годятся и горошины, и лопатка целиком. Что разумно со всех точек зрения, включая экономическую.

Если вы живете в Нечерноземье и на дворе июнь, разглядывать стручки самое время — горох уже созревает. Ему по праву не очень легкие, но и не слишком тяжелые почвы, достаток влаги, фосфора и калия. При разумном подборе сортов урожай горошка будет чуть ли не весь сезон, начиная с мая — если на Кубани. И — до осени.

На юге, впрочем, не только горох хорошо растет. Гораздо важнее то, что он и на севере чувствует себя неплохо. И там, где с витаминами не вполне благополучно, разумно потреблять в пищу совсем молодой горох, то есть зелень, на которой стручков еще нет и в помине. Свежие всходы на салат — так это называется. Эти всходы, очень приятные на вкус, удастся выращивать и в краях с достаточно суровым климатом, вплоть до Архангельска.

Выходит, что обидные для гороха слова — не то поклев, не то наговор? Похоже, что так. И поэтому не будем придавать им слишком большого значения. Эти наветы, знаете ли, от нас отскакивают, как... Сами знаете, как что от чего.

В детской игре-песенке про бабу, которая сеяла горох (с многозначительным припевом «прыг-скок, прыг-скок»), в конце концов, как известно, обваливается потолок. Можно предположить, из-за чего: из-за ликования детей по поводу мудрости бабы, посеявшей то, что пужно.

Гранат

Когда в Третьей Пунической войне римляне одолели карфагенян, что осталось от знаменитого африканского государства? Осталось пуническое (оно же карфагенское) яблоко: так римляне называли гранат.

Если же заглянуть в историю еще глубже, то выяснится, что Карфаген в 825 году до нашей эры основали финикийцы, жившие на азиатском побережье Средиземного моря. Именно оттуда они и привезли с собою гранат. Похоже, как истинно восточные люди, они не представляли себе жизнь без хорошего гранатового дерева...

В стране, которая называлась СССР, гранат всегда был первым среди субтропических культур. Всего же в мире собирают каждый год около миллиона тонн этих невероятно разросшихся ягод с жесткой кожурой и твердыми несъедобными семенами. Из-за чего, собственно? Понятно, не из-за семян — они ни на что не пригодны, и, когда ешь гранат, с ними только одна морока, — а из-за окружающей семена прозрачной красной мякоти.

Если выжать гранат среднего качества, то примерно половина перейдет в сок (а если плод бе-

зупречен, то и все три четверти). Гранатовый сок, как известно, кисло-сладкий: сладкий из-за глюкозы с фруктозой, кислый из-за лимонной кислоты. Причем удивительно то, что в гранате нет почти никаких других кислот. И поэтому из тех плодов, что похуже, извлекают на заводах лимонную кислоту, преимущественно для медицинских надобностей.

Про пользу граната для здоровья ходят легенды. И в первую очередь про то, как гранатовый сок помогает кроветворению. Однако легенды частенько преувеличивают. Да, у граната темно-красный, очень насыщенный цвет, можно сказать, кроваво-красный, но это еще ни о чем не говорит. Рассуждая по аналогии, можно дойти и до изрядных нелепостей — рекомендовать, скажем, белым людям белую смородину, черным — черную, а индейцам — красную...

В современных фармакопеях гранат, будем честными, не значится. Но что из того? Достоинств у него и без того хватает: удачное сочетание полезных сахаров с безвредной кислотой, витамины С и РР, но особенно — обилие минеральных веществ, от калия до кобальта. Все это сохраняется и в соке, и в экстракте (то есть в сгущенном соке), и в гранатовых приправах, весьма популярных на Востоке. Поскольку сок граната не каждому по вкусу, да и концентрация растворимых веществ в нем велика, его часто смешивают с другими, нейтральными соками, например с яблочным и виноградным, а также готовят из него сиропы, уваривая с сахаром.

А еще придуманы консервы — гранатовые зер-

на с сахаром, вроде того, как обходятся с клюквой или смородиной. Разумеется, любителям граната в сахаре пришлось бы выплевывать зернышки, но с этим мы как-нибудь смирились бы...

Свежий гранат всегда вкуснее сока из бутылки. Без пастеризации сок быстро портится, а с нею приобретает оттенок вареного. Возможно, нагрев удастся заменить добавкой сорбиновой кислоты, естественного и очень надежного консерванта. Ну, а если речь не о консервах, если гранаты лежат перед вами в естественном виде — какой выбрать?

При прочих равных условиях крупный плод скорее окажется вкусным: лучше соотношение сахара и кислоты. И вообще самый хороший гранат — тот, что созрел из первого весеннего цветка: он больше вобрал в себя солнечных лучей. В своей жесткой кожуре — нужно только, чтобы она не треснула, — плод спокойно пролежит и до следующего цветения. Даже несколько выиграет во вкусе, поскольку разрушится часть дубильных веществ, придающих терпкость зернышкам граната.

Между прочим: «зернышки граната» — тавтология, повтор, потому что *granatus* по-латыни и означает «с зернами». Отсюда же и минерал гранат, и граната, и даже гренадер — рослый и крепкий солдат, приставленный к метанию названных снарядов. А полное видовое имя граната *Punica granatum* можно перевести и так: пуническое зернистое.

За давностью лет не будем обсуждать добродетели и недостатки пунийцев, но за данный фрукт им спасибо.

Грецкий орех

Кто бы ни сказал вам доброе слово про грецкий орех, за что бы ни похвалили его — хвалящий будет прав. Вегетарианец отметит обилие белка; и впрямь белка в среднем 16 процентов — примерно столько, сколько в хорошем твороге. Приверженец смешанного питания уверит, что килограмм грецких орехов заменяет ему двойное количество белого хлеба плюс кило говядины. Краснодеревщик не преминет упомянуть древесину редкостной красоты, кондитер — очень вкусное ореховое масло и остающийся после выжимки масла жмых, который даже неудобно называть таким именем, поскольку это чуть ли не готовая халва и козинаки. Врач посоветует есть грецкие орехи при истощении и утомлении, после болезни и родов, потому что 60 процентов нежного растительного масла в окружении минеральных веществ, витаминов и фитонцидов — такое сочетание как будто специально придумано для поддержания сил.

Немного о фитонцидах, коль скоро к слову пришлось. Вблизи орехового дерева почти не бывает мошкары — ее распугивают источаемые растением летучие вещества. И вообще это дерево хорошо очищает воздух, потому что велико и раскидисто: его высота примерно равна диаметру кроны. Деревья-долгожители не редкость, 200 — 300 лет — нормальный возраст. И среди обильной листвы вызревает худо-бедно 100 килограммов орехов за сезон. Пусть только половина приходится на ядро (остальное скорлупа и неперенные внутренние перегородки), но и тогда, если считать по содержа-

нию масла, 10 деревьев сравнимы с гектаром подсолнечника. Однако у подсолнечника нет ни подобного белкового богатства, ни узорной древесины...

Но и в грецком орехе кое-чего нет: витамина С. Вернее, его нет в зрелом орехе, уже избавленном от мякоти и заключенном в деревянистую скорлупу. Зато в молодом, зеленом, еще мягком плоде аскорбиновой кислоты столько, что, когда читаешь, глазам не веришь: не какие-то там десятые и сотые доли, а до трех процентов — больше, чем у шиповника!

Незрелый грецкий орех, однако, в сыром виде мало съедобен. Но там, где это дерево растет обильно, зеленые его плоды пользуются всеобщим признанием: из них по традиции варят компоты и варенья. Идя по стопам северян, привыкших — и жизнью наученных — запасать витамины впрок, в последнее время незрелые орехи все чаще перетирают с сахаром, чтобы сохранить неслыханное аскорбиновое богатство.

(Если вам доведется иметь дело с зелеными плодами, берегите руки — кожура сильно пачкает кожу. Она содержит вещества, аналогичные красящим веществам хны, и отмыть с рук эту краску совсем не просто.)

Как то нередко бывает, в листьях грецкого ореха примерно столько же витамина С, сколько в зеленых плодах. Именно листья и следовало бы сделать источником аскорбинки: для плодов найдется применение получше. Спрос на орехи вообще и на грецкие орехи в частности со всей очевидностью превышает предложение. И спрос не искусственно подогретый, рекламой вызванный, а самый что ни

на есть оправданный и натуральный. Сейчас мы имеем орехов (всех, вообще) примерно в десять раз меньше, чем требуется их по оценкам специалистов. И не видно пока способов, которые позволили бы наше здоровое пристрастие в ближайшее время удовлетворить...

Среди разнообразных достоинств грецких орехов назовем и такое — способность нормализовывать желудочную секрецию. Понижать ее или повышать, кому что надо. Обычный курс лечения — 10 дней, по 50 граммов ежедневно.

Кажется, хватит похвал. Но чем объяснить, что мы едим грецких орехов явно недостаточно?

Прикинем. Только кондитерская промышленность запрашивает каждый год 100 тысяч тонн. По всему бывшему Советскому Союзу в самый удачный сезон урожай едва достигал половины. Но разве одним кондитерам нужны грецкие орехи?

Страны, где грецкий орех введен в культуру, можно пересчитать по пальцам; и России, как, впрочем, и сопредельных с нею республик, среди них нет. Причины тут много (самая очевидная — до орехов ли сейчас), но не в последнюю очередь имеет значение то, что для разведения ореха требуется большое терпение. Ведь проходит десяток лет, прежде чем дерево начинает давать плоды центнерами. Зато позже, когда оно наконец войдет в силу, окупит затраты за год-другой.

И вот оно вошло в силу. И соседнее дерево вошло. С какого из них орехи лучше?

С того, у которого крупные плоды с тонкой, около 1,5 миллиметра, скорлупой. Такой орех скорее окажется удлиненным (у круглого, как правило,

более толстая скорлупа, значит, ядро поменьше). Но и вовсе хрупкий, «бумажный» орех мы не похвалим: сразу с дерева — хорош, а при хранении легко плесневевает. К тому же его без труда расклевывают птицы.

Когда у грецкого ореха гладкая скорлупа, то пергородок внутри обычно бывает мало. Если есть возможность расколоть плод на пробу, то имейте в виду, что самые вкусные и жирные ядра с пикантной горчинкой — те, что покрыты светлой пленкой с золотистым оттенком.

Но если пленка чуть потемнее, а оттенок медный, не будем привередничать...

Груша

У груши почтенный возраст. Некоторые грушевые деревья доживают до двухсот лет, но это пустяки по сравнению с историей — понятно, историей груши, которая теряется в веках. Катон Старший в своем трактате «О земледелии», написанном более двух тысяч лет назад, давал наставления, как выращивать грушу, и его рекомендациями можно было бы пользоваться и сегодня. Другой римлянин, Плиний Старший, живший два столетия спустя, описал 35 сортов груши; пожалуй, мы приняли бы их за современные...

Нет, одно отличие обнаружилось бы сразу: старинные груши не отличались мягкостью, а сейчас, как утверждает учебник «Частное плодоводство», плоды груши ценят за нежную, маслянисто-тающую мякоть. Такое свойство груша приобрела

только в конце XVIII века усилиями бельгийских и французских селекционеров. Один из них, по имени ван Монс, вывел 400 сортов, из коих 40 сохранились в садах, — случай редчайший. И вот уже два века не сходят со сцены непревзойденные сорта: летний Вильямс, осенний Бере Боск, зимний Кюре.

Садовод, решивший выращивать груши, должен набраться терпения, ибо урожайность, пока деревья молоды, оставляет желать лучшего. К тому же юная груша плодоносит не каждый год. Зато несколько лет спустя, когда дерево наберет силу, жаловаться на урожай грех — с гектара снимают до 200 центнеров плодов.

Те груши, что зябнут на деревьях среди пожухшей октябрьской листвы, — зимние. Их собирают глубокой осенью и закладывают на хранение, потому что сразу после сбора они настолько тверды, что не укусишь. В свой вкус — и в нежную мягкость — они входят намного позже, после того как полежат в прохладе. Но имейте в виду, что грушу, оставленную дозревать в подвале или в холодильнике, в отличие от многих других плодов сразу не едят. Сначала ей надо побыть в умеренном тепле этак с неделю, если сорт осенний, и вдвое дольше, если сорт зимний. Вот тогда мякоть станет и тающей, и маслянистой.

А теперь поглядим, что в этой мякоти имеется. Довольно много сахара — в среднем 12 процентов, совсем мало кислот — 0,3 процента, а также пектин, клетчатка, дубильные вещества — в умеренном количестве. Как и во многих других фруктах, изрядно калия, особенно в зимних сортах, а значит,

выраженные щелочные свойства, благотворное воздействие на работу сердца.

И наверное, витамины?

Будем честными. Витаминами груша похвастаться не может. Скромное количество каротина, чуть-чуть витаминов группы В, аскорбиновой кислоты всего 5 миллиграммов на 100 граммов. Как-то даже неудобно за благородный плод...

Между тем в дичках, которые и размером, и вкусом, и нежностью разительно уступают садовой груше (их свежими и не потребляют, разве что сушат), — так вот, в дичках витамина С раза в три, а то и в четыре больше. Отчего — на этот вопрос у науки пока нет ответа. Но что мешает нам помечтать о такой груше, которая видом и вкусом не уступит Дюшесу, а по витаминам приблизится к лесным плодам?

Что еще хорошо в груше — мизерность отходов. Плод на 97 процентов состоит из мякоти (и какой мякоти!), еще 2,5 процента приходятся на кожицу, обычно вполне съедобную, и лишь 0,5 процента — на семена. Иногда в мякоти попадаются каменные клетки, состоящие из целлюлозы и лигнина, такие комки в середине груши. Но не будем придираться — при всех обстоятельствах мягкого и сочного в ней больше. А дегустаторы знают о такой особенности нашего вкусового восприятия: если какой-либо плод, что называется, истекает соком, то он и при умеренной сахаристости кажется очень сладким.

Нужен пример в подтверждение? Пожалуйста — груша.

До сих пор речь шла о содержании. Напоследок скажем о форме.

У малины — малиновый цвет, у ананаса — ананасовый вкус, у чеснока — чесночный запах, у груши — грушевидная форма. Это не сравнение, а определение. Не все груши грушевидные. Есть плоды с короткой шейкой, есть и совсем сплюснутые, словно яблоки, но опросы показывают, что большинство людей, независимо от вкуса плода, предпочитают груши в форме груши. Впрочем, было бы странно, окажись иначе...

Ежевика

Где-нибудь в Подмосковье, или нет, лучше южнее, под Тамбовом или Воронежем, а то в Крыму или на Кавказе, можно, знаете ли, набрести на такие ежевичные заросли, что не пройти и не пролезть. И все же непроходимые эти джунгли манят к себе понимающих людей, потому что утыканные шипами ветки ломаются от черно-красных ягод с сизым налетом и непередаваемым освежающим вкусом, ради которого ежевике можно простить и шипы, и мелкие косточки в ее сложном плоде.

В ежевике есть все, что полагается порядочной ягоде: глюкоза с фруктозой, пектины, органические кислоты и минеральные вещества. Но — в количествах отнюдь не рекордных. Витамина С — 15 миллиграммов, витамина Р — 100 миллиграммов на 100 граммов ягод. Захудалый кустик черной смородины заткнет за пояс раздавшийся вверх и вширь кустище ежевики. Однако по отношению к питанию «хорошо» — не когда много, а когда разнообразно. И пусть рядом с титанами витаминов и

гигантами микроэлементов будет умеренная, но такая пахучая ежевика.

Какую именно ежевику рекомендовать для разведения — сразу и не сообразишь: уж больно много путаницы в ее систематике, без подсказки не разобраться. В специальных книгах и журналах можно найти сведения о 500 видах ежевики, растущих от Севера до тропиков, а сортов — и не счесть. Больше чем у малины! К сожалению, те сорта, что есть у нас в стране (лучшие из них — плодороднейшая Изобильная и вкуснейший Техас — выведены еще И.В.Мичуриным), до сих пор не районированы. А это значит, что культурную, не дикую ежевику можно увидеть лишь в любительских садах, где она, заметим к слову, прекрасно себя чувствует.

Говорят, что нынешние сорта ежевики недостаточно зимостойки. Но во-первых, еще раз вспомним про южные районы, где ежевике подлинное раздолье. А во-вторых, не забудем о разнообразии видов — можно не сомневаться, что найдутся среди них и такие, что приспособлены к умеренному климату. Так что не надо делать скидок на морозы.

И на шипы не надо ссылаться. Конечно, без рукавиц к дикой ежевике не подступишься, но что касается культурной... Давно уже известны бесшипые сорта. Правда, все они на сегодняшний день теплолюбивы, плохо переносят суровую зиму. Но, честно говоря, и самые острые колючки не всегда помеха для сбора урожая. Особенно когда речь идет о больших плантациях. Селекцией получены прямостоячие кусты ежевики с плотными, крепкими ягодами, специально для машинной уборки.

Машине же все едино, что с шипами, что без, — она железная.

Вернемся, однако, к лесной ежевике. Ее очень легко спутать с черной малиной (которой мы в свое время еще займемся). Чтобы их различить, запомните, пожалуйста, что у всякой малины, независимо от цвета, зрелые плоды легко отделяются от цветоложа, после чего в руках у вас остается полая внутри ягода; а у ежевики плод отламывается от веточки вместе с цветоложем.

Вот, кстати, серьезная причина, по которой селекционерам до сих пор не удаются возможные в принципе гибриды ежевики с малиной, — ягоды не снимешь ни так, ни этак. Зато ежевика хорошо скрещивается с близкой своей родственницей росяницей, называемой еще ожиной, или стелющейся ежевикой. У росяники роскошные ягоды, но такие жуткие шипы, что страшно и подступиться. Между тем для селекции, для облагораживания ежевичных сортов лучше росяники ничего не придумаешь.

А что делают из ежевики? Да что хотят, то и делают. Где-то ценят сок и джем, где-то мармелад и вино. Не последнюю роль играет внешний вид упомянутых продуктов. Красящие вещества ежевики очень выразительны, и ее соком, случается, подкрашивают некоторые сладости — вкусные, но не очень красивые. А иногда — красное вино (и против такой краски вряд ли кто-нибудь станет возражать). Красители, обнаруженные в ежевике, оказались сродни хризантемин-астерину — пигменту из лепестков осенних астр. Это ли не рекомендация?

А когда и кому есть ежевику? Ну, когда — понятно: в сезон и позже, если удалось заготовить ягоды впрок. На второй же вопрос ответ дает изданный в 1898 году «Полный русский иллюстрированный словарь — травник и цветник»: «...Свежие ягоды ежевики употребляются в пищу как здоровыми людьми, так и больными».

Вроде бы и по сей день это мнение никем не опровергнуто.

Жимолость

Весной в ягодном царстве тишь да покой. Это позже начнется такое буйство, что только поспевай за природой. И самой ранней из ягод будет, конечно, земляника...

Нет — еще раньше будет жимолость. Знающие подтвердят, незнающие пусть поверят на слово.

За неделю, а то и за две до ранней земляники уже поспевают темно-фиолетовые, но часто из-за воскового налета скорее голубые ягоды, растущие парочками, в единой обертке, нежные, кисло-сладкие, по вкусу похожие на голубику. Месяц от цветения до зрелых плодов — это ли не скороспелость? Равнодушные к морозам даже до минус пятидесяти градусов — это ли не стойкость?

«Что за сад без жимолости с ее душистыми цветами...» — меланхолично вопрошает книга по декоративному садоводству. Но не спешите в парк рвать ягоды: они, скорее всего, окажутся несъедобными. И примите во внимание, что волчьи ягоды в лесу — тоже жимолость!

Как ни грустно это признавать, но плоды интересующего нас растения большей частью безвкусны, а иногда и противны. Словарь Брокгауза и Ефрона, например, о съедобной жимолости вообще умалчивает — вероятно, из-за отсутствия достоверных сведений, — а среди всех жимолостевых отмечает как съедобные лишь плоды калины и бузины.

Но к счастью, есть из этого правила по меньшей мере три исключения: жимолость Камчатская, Съедобная, Турчанинова. Их-то и держат в коллекциях и питомниках, разводят на приусадебных участках, в коллективных и личных садах. Разумеется, те, кто об этой ягоде слышан. А она с каждым годом завоевывает все большую популярность в умеренных широтах, то есть там, где сезон свежих ягод ох как недолог и всякий лишний день сезона — совсем не лишний. Равно как не лишни варенья, кисели и морсы.

Жимолость как нельзя более подходит для климата Сибири, средней полосы России, русского Севера. Цветет она уже в мае, а если ударят вдруг морозы до минус 9 градусов, цветки жимолости не погибнут и урожай не пострадает. Он может оказаться не таким уж маленьким — до трех килограммов ягод с каждого куста. Следует, наверное, предупредить, что при сборе ягоды легко осыпаются, но это вопрос аккуратности — и селекции.

Теперь о пользе. По столь важным минеральным элементам, как магний и калий, жимолость не знает соперников среди дикорастущих ягод, а по Р-активным веществам (так называемым антоцианам) даже шиповнику за ней не угнаться. И хотя витамина С в жимолости меньше, чем хотелось бы,

все-таки наберется в 100 граммах ягод половина дневной нормы; к тому же рано или поздно будут выведены и более богатые сорта. Пожелаем сами себе, чтобы исход селекции оказался удачным и чтобы мы узнали о нем не из книги или журнала, а из рекламного проспекта, рекомендующего садоводу купить в ближайшем плодовом питомнике саженцы новых сортов жимолости съедобной.

Вообще же научные разговоры о жимолости идут этак с полтора века. Знаменитый исследователь Камчатки академик Степан Петрович Крашенинников писал: «Жимолостные черные ягоды в великом употреблении, ибо они не только весьма приятны, но и удобны к заквашиванию травяной браги». Само собой, приготовление слабоалкогольных напитков — не главное назначение ягод, которые к тому же и без того «весьма приятны»; однако из песни слова не выкинешь: удобны они к заквашиванию, и все тут...

К сожалению, с медициной у жимолости пока отношения не сложились. Вернее, с официальной, европейской, потому что и гомеопатия, и тибетская медицина ею не пренебрегли. По народным рецептам используют ее против кишечных инфекций, для полоскания горла и промывания глаз — судя по назначениям, жимолость содержит бактерицидные вещества. У фармакологов же, наверное, до нее просто руки не дошли.

Зато дошли у деревянных дел мастеров. С давних времен они резали из твердой древесины жимолости ткацкие челноки, зубья для грабель и сапожные гвозди.

Для таких надобностей совсем не обязательно

брать съедобные виды. Их разумнее брать для еды. Когда еще эта хваленая земляника поспеет, а жимолость — вот она, уже готова, по две ягодки на один укус.

Земляника

Есть ягоды, о которых невозможно рассказывать бесстрастно. Упоминание о землянике всегда вызывает приятные ассоциации и, как правило, желание ближе познакомиться с тем, что ботаники называют гинофором с плодиками-орешками, или ложным плодом, или земляничной.

Научное слово «гинофор» (а оно означает удлинённую часть цветоноса, на которой находится плод) говорит о том, что автор не сам придумал предыдущую фразу, а позаимствовал ее из серьезного ботанического труда. Точнее — из книги «Генетика земляники». Но можно ли сохранить свойственный научным трудам спокойный, нейтральный тон, когда от этого ложного плода, от земляничной этой исходит такое благоухание!

Прежде чем сообщать, что к чему, уточним, что есть что. По недоразумению садовую землянику зовут у нас повсеместно клубникой, хотя клубника — совсем другой вид, распространенный только в Европе. Она растет на лесных опушках и отличается душистым мускатным привкусом, очень привлекательным и многими ценимым. Но для разведения, промышленного и самодеятельного, клубника неудобна, да и невыгодна: малая урожайность, мелкие плоды, трудно перевозить. Там, на грядках, —

земляника. Не своя, лесная, а заморская, культурная, появившаяся на свет не так уж и давно — в начале XVII века, и то лишь благодаря счастливому случаю.

Случай был таков. Французский офицер А. Фрезье возвращался на родину из Южной Америки, из чилийского города Консепсьона, и вез с собой пять кустиков тамошней дикой земляники на развод. Сойдя на берег, он отдал два кустика в знак признательности корабельному интенданту, один, будучи патриотом, преподнес Королевскому ботаническому саду в Париже, один оставил себе, последний же подарил своему начальнику, проживавшему в Бресте, что на полуострове Бретань. А у того росли уже кустики виргинской земляники, привезенной из Северной Америки, и новенький оказался рядом с ними, причем женский — рядом с мужскими. В общем, когда поспели ягоды, весь Брест ахнул — такое от заморских ягод исходило благоухание.

Все путное, что получилось из земляники — в том числе и кустики, растущие у вас на участке, — восходит к тому гибриду, чилийского с виргинской. А всего в мире известны уже тысячи сортов земляники.

Что же, помимо аромата и нежного вкуса, привлекает нас в этой ягоде? То, что в ней много и аскорбиновой кислоты, и ярко окрашенных Р-активных соединений. Их главный представитель в землянике — красно-фиолетовый пеларгонидин. Отсюда следует вывод: чем ягода ярче, тем больше она накопила витамина Р. Фолиевой же кислоты, стимулирующей выработку эритроцитов — крас-

ных кровяных телец, — в ней столько, что некоторые специалисты советуют с помощью земляники заряжаться этой кислотой в сезон на несколько месяцев вперед, хотя бы для профилактики малокровия. (На всякий случай заметьте, что этим же витамином богаты зеленые салатные овощи.) В фармацевтических справочниках земляника тоже отмечена — она значится там как средство, помогающее при заболеваниях почек и нарушении солевого обмена.

Еще о достоинствах земляники — очень коротко, чтобы места хватило.

Она прекрасно замораживается (лучше брать ягоды насквозь красные и без чашечек). Предельно скороплодна (в Узбекистане — с апреля). Хорошо зимует (на севере плодоносит до конца июля — если подойти с толком, как же долго можно тянуть сезон!). Есть ремонтантные сорта (дают плоды в течение 150 — 180 дней, несколько раз, до глубокой осени). Урожаи бывают и поболее 100 центнеров с гектара (доходы соответственно). В разных странах ведется селекция земляники (на вкус и аромат, плотность мякоти, прочность кожицы, пригодность к замораживанию, легкость отделения чашечек, отсутствие усов и т.п.). В начале века земляника была редким деликатесом, а сейчас в мире ее собирают порядка миллиона тонн в год (половина всех ягод). К сожалению, трудоемка (особенно при сборе урожая). У людей часто наблюдается аллергия к землянике (и этих людей от души жаль).

А всем остальным, кому не противопоказано, — уж если заряжаться фолиевой кислотой, так от земляники!



~ Земляничный мусс ~

Свари сироп, сними с огня и, помешивая, добавь замоченный в холодной воде желатин. Когда желатин распустится, положи в сироп размятую землянику, перемешай, остуди и вылей в глубокую посуду. Поставь на лед или хорошо охлади в холодильнике и сбивай до густой пены. Готовый мусс держи на холоде.

на 1 стакан земляничного пюре - 1 стакан сахарного песка,
1 стакан воды, 1 столовая ложка желатина

Инжир

С таким же успехом можно было назвать эту главу «Смоковница», или «Смирнская ягода», или «Фига», или «Винная ягода», ибо под разными именами скрывается один и тот же необыкновенных достоинств плод.

Пожалуй, разве что яблоня отважится соперничать по известности с удивительным деревом *Ficus carica* из семейства тутовых. Однако его плоды, то есть инжир (смоквы, фиги и т.п.), не в пример питательнее. Южане знают, северяне поверят, что одна пригоршня способна насытить изголодавшегося человека. Не потому ли мы то и дело находим упоминания смокв в Библии? И в литературных памятниках, написанных тысячи лет назад? И в сказках, созданных гораздо позже; вспомним историю Маленького Мука, наевшегося винных ягод...

В теплых краях, где растут инжирные деревья с характерными трех- или пятилопастными листьями (из мест знакомых и близких упомянем Крым, Дагестан, Закавказье, район Туапсе), скромный садик в состоянии прокормить целую семью. Очень уж обилен урожай: 5 — 7 тонн с гектара — это так, средненько. А есть деревья, которые и в одиночку приносят больше. Причем — прошу обратить внимание — счет идет не на свежий инжир, а на сушеный, гораздо более легкий. Такова традиция, рожденная необходимостью: почти весь инжир приходится высушивать. Чересчур нежны эти фиги. Их надо либо есть на месте, можно сказать, прямо под смоковницей, либо подвяливать и подсушивать — иначе их невозможно никуда отвезти. А

отвозят их помногу: сушеного инжира продают сейчас в мире более миллиона тонн ежегодно.

Свежий инжир бывает разных цветов, от почти белого до темно-фиолетового. Предоставим южанам разбираться, что лучше, а что хуже, но для сушки желателен светлый инжир, в идеале — с золотистой кожицей и белой мякотью, да в придачу не слишком мелкий, около 5 сантиметров в диаметре. Сушка же трудностей не вызывает — три-четыре дня под солнцем, обязательно вверх глазком, то есть отверстием на верхушке плода. Лучше, однако, когда глазок закрыт: ничто постороннее не попадет внутрь, не испортит благородного содержимого...

Полезных веществ внутри плода — хоть отбавляй. И прежде всего глюкозы с фруктозой. На долю сахаров в свежем инжире приходится процентов двадцать, в сушеном — и в три, и даже в четыре раза больше. Без преувеличения можно сказать, что инжир набит сахарами, и после этого станет понятной его необыкновенная питательность. Кислот же, которые почти всегда присутствуют в плодах, совсем мало; отсюда и глубокий сладкий вкус, и ощущение сытности. И все это в сочетании с неповторимым, сугубо инжирным запахом.

Но не только сладостью славны винные ягоды. В сушеных плодах, например, от 3 до 6 процентов белка, что для фруктов не совсем обычно. Есть в них и калий, и железо, и кальций. Последнего так много, что по его содержанию инжир уступает лишь орехам.

Винные ягоды с давних пор используют в медицине. Старый справочник сообщает: «Плоды, смотря по сортам, считаются очень здоровыми». Их при-

меняли — да и теперь иногда советуют — как средство от кашля, от заболеваний горла, для чего инжир заваривают кипятком или горячим молоком.

Приглядимся к плодам. Строго говоря, плоды — не сама винная ягода, а те маленькие семена, которые у нее внутри; оболочка же — разросшееся цветоложе. И чем мельче плодики, тем инжир приятнее на вкус. Подсчитано, что, когда в каждом грамме больше 900 семян, — это очень хороший, в высшей степени нежный инжир. Когда меньше 500 семян — мягко говоря, весьма посредственный. Между этими двумя крайностями лежат почти все обычные, ходовые сорта...

А еще есть инжир бессемянный. Он не нуждается в опылении (инжир опыляется лишь с помощью ос-малюток — бластофагов, которые не могут жить без инжира, точно так же, как инжир — без этих ос). Однако бессемянные плоды не столь вкусны и сочны, и внутри у них полость, и в сушке они так-сяк. Да и мешают ли нам крошечные семена, когда мы едим сушеный или свежий инжир? Кстати, примите к сведению, что инжир созревает ближе к осени, конец сезона свежего инжира — в октябре, а сушеный войдет в пик вкуса и аромата через несколько месяцев, после Нового года. Не упустите момент!

Капуста

Не всякий овощ может похвастаться таким обилием разновидностей, как капуста. Мы привыкли более всего к белокочанной, гладкие листья которой

собраны в тугие кочаны, а ведь есть еще краснокочанная, есть и савойская — с нежными гофрированными листьями, тоже собранными в кочаны; есть листовые сорта, вовсе кочанов не образующие и употребляемые в пищу как салат. Не забудем также капусту брюссельскую, маленькие кочешки которой прячутся в пазухах листьев на крепком стебле, и капусту кольраби, у которой в пищу идут вовсе не листья, а плотный вздутый стебель, проще говоря — кочерыжка. И, понятное дело, помянем цветную капусту, но лишь мельком, потому что к ней персонально мы еще вернемся.

Все капустные представители — никакая не экзотика. Они вполне могут выращиваться в нашем климате, в разных районах, но занимаются этим разве что некоторые хозяйства, преимущественно опытные, можно сказать, по долгу службы, да некоторые огородники-любители. А жаль! Агротехника не раз и в подробностях описана в руководствах, есть проверенные сорта и рекомендации, вкус — отменный. Но нет традиции, не сложилась. В то же время где-нибудь в Центральной Европе и брюссельская капуста, и кольраби — самый что ни на есть ходовой овощ, из повседневных. Если попадутся вам семена или рассада — попробуйте вырастить, не пожалеете.

А теперь поговорим о первой и главной капусте — белокочанной.

Если начать разговор с калорийности и питательности, то капусте хвалиться особенно нечем. Однако для многих из нас низкая калорийность скорее преимущество, чем недостаток. А вот чего нам не хватает порой в повседневной пище, так это

витаминов, минеральных и прочих активных веществ. Поэтому врачи и считают нормой 400 — 500 граммов овощей ежедневно (без картофеля). И 300 граммов отсюда вполне могут прийтись на долю свежей капусты.

За что же ей подобная честь?

Про витамин U, известное средство против язвенной болезни, наверное, все наслышаны. Нашли его не где-нибудь, а в капустном соке. Только спаржа обгоняет капусту по содержанию этого витамина, но вряд ли удастся в ближайшие годы обеспечить всех спаржей в надлежащем количестве. (Заметим в скобках, что время от времени и спаржа на столе не помешала бы — и вкусно до чрезвычайности, и овощ не такой уж редкий, просто в загоне он у нас, как и те капусты, о которых мы недавно упоминали.)

Не так давно выяснилось, что действие витамина U гораздо разнообразнее, что он регулирует обмен веществ и, возможно, помогает предотвратить атеросклероз. Ради одного этого стоит поесть капусты, даже когда не очень хочется. Обнаружено в ней и кое-что еще: тартроновая кислота, которая препятствует превращению углеводов в жир. Напомним, что углеводы — это крахмал и сахара. Люди, которые едят много картофеля, много мучного и сладкого, легко и быстро полнеют. Если же есть картошку не с маслом, не с хлебом и не саму по себе, а вместе с капустой, то шансы растолстеть заметно уменьшатся.

Но тут во избежание разночтений сразу оговоримся: капуста должна быть свежей. Или квашеной. Во всяком случае, сырой. На сковороде, в ка-

стрюле и на противне тартроновая кислота и витамин U разрушаются. Толку от такой капусты гораздо меньше, хотя, ежели по-честному, тушеная капуста очень хороша. Даже сама по себе, без пива и без сосисок; а уж вместе с ними...

Ставку на свежую капусту врачи делают не зря. Ведь кочаны в отличие, скажем, от зеленого салата можно хранить с осени чуть ли не до следующего лета. Хотя сделать это, чтобы капуста не подгнила и не испортилась, не так уж и просто. Если температура упадет ниже минус 1 градуса, то кочаны замерзнут, если она поднимется выше плюс 1 градуса, то начнут портиться. Испокон веку зимой выручал подвал, а в конце февраля или в марте, в зависимости от климата, в первые оттепели капусту, переслаивая снегом, перекладывали в бурты и снегом же, толщиной более полуметра, засыпали и утапывали. Сверху клали еще опилки или солому. В столь надежном укрытии долго держалась нулевая температура, и капуста оставалась хоть куда и до нового урожая.

Описанный способ хранения не единственный, у каждого опытного хозяина есть свои приемы. Но отчего же у некоторых огородников кочаны уже через два-три месяца хранения выглядят так печально? Вот цитата из солидной книги с кратким названием «Капуста»: «Надо очень бережно обращаться с кочанами, так как любое повреждение — это будущий рассадник гнилостных бактерий, способных в дальнейшем погубить не только этот кочан, но и десятки соседних».

Безошибочно можно утверждать, что с магазинной капустой слишком часто обращаются грубо.

Если вы хоть раз были в овощехранилище (а кого, скажите, в приснопамятные годы миновала эта доля?), если участвовали в погрузке и разгрузке капусты или хотя бы наблюдали за ними, то почти наверняка знаете, что слова «очень бережно» сюда, мягко говоря, не совсем подходят. После таких производственных операций хоть поддерживай точную температуру, хоть не поддерживай — все едино.

С квашеной капустой дело проще и хлопот меньше. Имейте только в виду, что капуста для квашения должна быть вполне созревшей и набрать не менее 4 процентов сахаров, которые, превращаясь в молочную кислоту под действием бактерий, помогут законсервировать капусту надолго, придав ей заодно своеобразный, притягательный аромат. Ранняя капуста для квашения вовсе не пригодна — в ней сахаров не более 2,5 процента.

Капусту для квашения хозяйки предпочитают брать поплотнее — и правильно поступают. Для хранения тоже желательны плотные кочаны. Конечно, многое тут зависит от сорта. Многое, но не все. Даже в пределах одного сорта кочаны могут оказаться и очень плотными, и совсем рыхлыми. Например, при излишне обильном поливе или в дождливое лето капустные листья вряд ли соберутся в густой шар. То же произойдет, если перекармливать капусту азотными удобрениями (тогда верхние листья и кочерыжку употреблять в пищу не надо — в них накапливается слишком много нитратов).

Специалисты оценивают плотность кочана по пятибалльной системе, от «очень плотная» до



Капуста по-Богемски

Капусту промой, тонко нашинкуй и обсуши.
Мелко нарежь лук и потуши его со шпиком,
в ту же посуду положи капусту, влей бульона,
подсоли и добавь тимьяна. Капусту туши
до мягкости, потом припудри мукой
и сахаром, сбрызни кипяченым
уксусом, перемешай и еще раз
прогрей хорошенько.

на 400 г белокочанной капусты — 40 г лука, 40 г сахара, 20 г муки,
30 г шпика, соль, тимьян и уксус по вкусу

«очень рыхлая». Остается пожелать, чтобы та капуста, которую вы вырастили или купили, была достойна пятерки — и не только за плотность кочана.

Картошка

Поищем необычное в обыденных вещах. Например, в разросшемся подземном стебле растения, именуемого в ботанических трудах *Solanum tuberosum*, а в обиходе картошкой.

Страшно подумать, как обходились без нее жители Европы и Азии еще каких-то несколько сот лет назад. И как бы пришлось нам изворачиваться теперь, приискивая себе пропитание на зиму, если бы американские индейцы не сделали всем нам прекрасный подарок — наряду с кукурузой, подсолнечником и помидорами (о табаке предпочитаю умолчать).

И в самом деле, если сравнивать картофель с традиционными для России рожью и овсом, то с каждого гектара он дает втрое больше сухих веществ. А если говорить о питательности, то здесь картофель почти не уступит зерновым, поскольку 70 — 80 процентов упомянутых сухих веществ приходится на крахмал. В результате картофель обгоняет по калорийности практически все овощи. Правда, белков в картофеле не очень много, зато они весьма удачно сбалансированы по составу — лучше, чем белки большинства других растений.

А вот жиров в картофеле почти нет. И потому,

вероятно, мы предпочитаем сдабривать картошку маслом: это не только вкусное, но и разумное, оправданное сочетание.

Нет, не зря пристрастились мы к картофелю. Мало того что полезен — он еще и кормит нас круглый год, от урожая до урожая. Среди многих сортов (перечислять их не станем, ибо в разных районах выращивают свои, наиболее приспособленные к местным условиям сорта) есть такие, что долгому хранению вообще не подлежат, а потребляются сразу после сбора раннего урожая, — это самая аппетитная, долгожданная молодая картошка, в тонкой полупрозрачной кожуре. А есть и такие, которые, напротив, славятся лежкостью, например, известный в северных краях сорт Гатчинский. Знаменитый же Лорх, распространенный повсеместно, не так хорош для хранения — в его мякоти могут появиться черные пятна, хотя внешне он выглядит вполне здоровым.

Крахмалистая, рассыпчатая картошка лучше сохраняется по сравнению с водянистой. Но и ту и другую нельзя во время хранения перебирать, потому что случайная травма нарушит корковую ткань на поверхности, даст дорогу грибкам и бактериям — и прощай, картошка. Прорастание в тепле ей тоже не на пользу. На ростки уходят питательные вещества, которые мы собирались приберечь для себя, а сами клубни становятся дряблыми. К тому же в них накапливается вредное химическое соединение — соланин. Чтобы от него избавиться, рекомендуют срезать с картофеля все сомнительные места, в первую очередь позеленевшие. Полностью срезать, не жалея.

Товарища на вкус не всегда найдешь, однако в некоторых кулинарных вопросах все мы солидарны. Скажем, виноград предпочтителен послаще, а сладкий картофель осуждается любым едоком. Однако молодой картофель сладким не бывает. Что же с ним происходит потом, при зимнем хранении?

Клубни, защищенные пробковым слоем кожуры, месяца два пребывают в покое, а потом пробуждаются к жизни. Так как в них больше всего крахмала, то его превращения мы сразу и замечаем. Не глазом, разумеется, а языком. Крахмал, с точки зрения химика, — сложный сахар с очень большой молекулой. Под действием ферментов, которые содержатся в клубне, он распадается на простые сахара, примерно те же, что и в винограде. А другие ферменты вновь соединяют их в крахмал. В умеренном тепле, градусах при 10, сколько простых сахаров образуется, столько и соединяется. При нуле обратный процесс замедляется, и в результате за один только час в килограмме картофеля накапливается 28 миллиграммов сахаров. Прошло несколько суток — и картофель уже настолько сладок, что никуда не годится.

Но почему бы тогда не держать его в теплом месте? Да по той простой причине, что в тепле картофель начнет прорастать. Значит, тепло не подходит точно так же, как и холод. А про мороз и упоминать нечего, подмороженные клубни вообще малосъедобны.

Так что же надо?

Как и во многих других случаях, нужна умерен-

ность. Применительно к картошке это означает: от 1,5 градусов Цельсия для таких сортов, как Берлин-хинген и Эпрон, до 4 — 5 градусов для Лорха. В этом диапазоне температур и надо хранить картофель. Причем обязательно в темноте. Тогда дыхание клубней будет минимальным, прорасть в бодрящей прохладе они не станут, соланин в них не образуется, а сахаров накопится совсем мало, около 2 процентов. Та самая доза, которая еще не вызывает ощущения сладости.

Между прочим, вы отметили для себя, что процесс образования сахаров обратим? Тогда вам понятна будет рекомендация, встречаемая в некоторых книжках: за месяц до предполагаемой трапезы переложить картошку с холода в прохладу, то есть в прогретое до 10 — 12 градусов помещение. И только после этого в кастрюлю или на сковородку.

И последнее про картофель: отчего разрезанный и очищенный он темнеет? Оттого, что в нем есть соединения, которые на воздухе окисляются. Заметьте себе, пожалуйста, что картофель темнеет тем энергичнее, чем больше внесли под него азотных удобрений. Значит, быстрое потемнение картошки на срезе служит косвенным подтверждением избытка нитратов (хотя, конечно, могут быть и другие причины). И наоборот, когда картофель удобрен навозом, он темнеет совсем немного.

Отдавая должное минеральным удобрениям, вновь и вновь приходим к очевидному выводу: что естественно, то и хорошо.

Каштан

В известной басне Лафонтена про обезьяну и кота первый из упомянутых персонажей понуждает второго доставать из огня каштаны, каковые и съедает, в то время как кот, без всякой для себя выгоды, обжигает лапы. Отсюда выражение — таскать каштаны из огня, то есть работать за другого, рискуя, пусть и фигурально, собственной шкурой.

Но вот в чем вопрос: отчего баснописец избрал для назидания не фундук и не фисташку, а именно каштаны? Или, если подойти с другой стороны, зачем понадобилось совать каштаны в огонь?

По той причине, что в отличие от других орехов, очень богатых белками (и потому столь ценимых вегетарианцами), каштаны белковым изобилием похвастаться не могут; жиров в них тоже совсем мало; а вот чего полным-полно — так это углеводов. Одного только крахмала в светло-желтых каштановых ядрах около 60 процентов, если считать на сухое вещество. А вам нравится сырой крахмал? По вкусу ли вам картошка не жареная, не вареная, не печеная?

Оттого-то каштаны, точно так же, как картошку, жарят, варят и пекут. Иногда их разваривают с молоком и маслом в каштановое пюре. Мелют из орехов муку со своеобразным ароматом, добавляют ее в тесто для хлеба, тортов и печений. А еще эти орехи вялят и подсаливают. Много чего вкусного готовят из каштанов, всего не перечислишь.

Тут надо сделать важное предупреждение. Тот каштан, который растет обильно на Украине и в России, вплоть до Москвы, выбрасывая по весне

белые свечки и осыпая осенью газоны коричневыми плодами, — это конский каштан, несъедобный, из семейства, которое так и называется — конско-каштановые. У нас же речь о каштане съедобном из семейства буковых. Он хорошо чувствует себя и в Крыму, и в Закавказье, но особенно — на Северном Кавказе, в районе Туапсе, где его охотно выращивают и, понятно, едят, подвергнув тепловой обработке, то есть сварив, испекши и т.п. При варке в ядре ореха практически не уменьшается содержание витамина С и минеральных веществ, которыми каштаны весьма богаты. Например, железа в каштане втрое больше, чем в яблоках, а кальция примерно столько же, сколько в пшенице.

Кондитеры и кулинары готовы брать каштанов столько, сколько им дадут, — для шоколада, крема, пудинга, кекса. А каштановый мед? Пусть он темноват и слегка горчит, зато не кристаллизуется и в народной медицине считается целебным. А каштановая древесина? Богатая дубильными веществами, она поспорит с дубовой, и построенные из нее дома простоят столетия без всякой пропитки. А рослые раскидистые деревья с темно-серыми стволами и коричневыми ветвями, живущие по нескольку сотен лет? Их могучая корневая система защищает от эрозии хрупкие горные склоны...

С какой стороны ни подходи к каштану съедобному, он всегда хорош. Недаром еще доисторические люди облюбовали каштановые леса, и трудно сказать, сколько жизней спасло это дерево.

Жаль, что большинство из нас знает съедобный каштан не по собственному житейскому опыту, а из литературы, скорее всего французской или

итальянской. В этих странах каштан очень популярен и занимает четвертое место среди плодов. Во Франции — после винограда, яблок и груш, в Италии — после винограда, маслин и цитрусовых.

Конечно, памятуя о климате большинства районов нашей страны, трудно рассчитывать на то, что каштан войдет у нас хотя бы в первую десятку, но и плестись в хвосте ему не пристало. А ведь по самым скромным прикидкам только на Кавказе можно получать ежегодно по 50 тысяч тонн питательнейших плодов. И, получив, варить их, жарить и печь.

А иногда, может быть, даже таскать из огня.

Кедровый орех

Академик Иван Иванович Пачоскин, путешествуя по северу России, записал в 1711 году: «Главнейший в сих местах плод — кедровые орехи, которые крестьяне, не сеяв и не орав, безданию и беспошлинно, не менее хлебопашного крестьянина достать могут».

И доставали. Бывало, сотни тысяч пудов в год.

Но сейчас в Сибири и на Урале другие плоды сделались главнейшими.

Не исключено, однако, что кедровые орехи не только вернут, но и приумножат свою славу. Ведь если собрать урожай полностью, обмолотить шишки, отвеять чешую, извлечь ядра, выжать из них масло (а для всего этого есть машины), то можно было бы обеспечить растительным маслом все человечество. Такое вот богатство у нас над головой, на кедровой сосне, неточно именуемой сибирским

кедром, в спрятанных за скорлупою семенах, опять же неточно называемых орехами, каковых в доброй увесистой шишке насчитывается более сотни.

Не станем придираться к словам, пусть будет кедровый орех. Лучше поглядим, что в нем есть. Преобладают жиры, иногда до 60 процентов, причем масло получается не хуже оливкового. «Приятный нейтральный вкус, слабый ореховый запах, светло-янтарный цвет», — такова характеристика, взятая из справочника. Вслед за жирами идут белки и крахмал, по 18 процентов. Крахмала нам в общем и целом хватает и без орехов, а вот на белки следует обратить внимание, тем более что по составу они близки к яичному белку, принятому в диетологии за эталон. Не меньшее внимание врачей привлекают витамины группы В, по содержанию которых орехи соперничают с дрожжами, и токоферолы (витамин Е). Порядочно в кедровых орехах фосфора, меди, иода и кобальта; а вот аскорбиновой кислоты явно не хватает. Ну, да это не секрет: давно известно, что орехами от цинги не уберечься. Зато в соседствующей с ними хвое витамина С хоть отбавляй...

У кедровой сосны есть конкуренты, но все они живут далеко за границей: итальянская пиния с вкусными семенами «пиниоли», малорослая мексиканская сосна съедобная, пригодная, кстати, для селекции, как и многие другие сосны. А работа селекционера в данном случае — в случае с кедровой сосной — требует невообразимого терпения и беззаветности: ведь дерево начинает плодоносить примерно к пятидесяти годам!

В естественных условиях расселению кедра спо-

собствует птица кедровка, но, выполняя возложенную на нее миссию, она умудряется выпотрошить больше половины всех шишек. В компании нахлебников числятся также бурундук и белка. От бурундука, впрочем, есть и польза: в свои подземные кладовые он никогда не положит порченого ореха, и если весной позаимствовать у него часть запасов, то семена взойдут как один. Будто он старается специально для лесного хозяйства.

Уже созданы машины, успевающие сбить за день 20 тысяч шишек, но они могут работать только на окультуренных участках — сквозь дикую тайгу им не пробиться. В тайгу ходят артелями.

Во главе каждой артели — лазальщик. С двумя шестами он взбирается на верхушку дерева, где больше всего шишек, коротким шестом сбивает те, что поблизости, и помаленьку спускается вниз, колотя длинным шестом по дальним ветвям. Остальные артельщики подбирают урожай — он того стоит.

Если доведется когда-нибудь пойти за шишками, примите совет, позволяющий на глазок отличить плодовитое дерево. Нижние его ветви по отношению к стволу расположены под углом 70 — 80 градусов, верхние — под углом 45 — 50 градусов. Для сравнения: у бедных плодами кедров эти цифры составляют соответственно 80 — 90 и 60 — 70 градусов.

Напоследок рецепт: как приготовить высокопитательное, сохраняющее все полезные вещества «ореховое молоко» (оно же «постное молоко» и «ореховые сливки»). В деревянной ступе деревянным пестом разотрите очищенные семена, понемногу добавляя воду.



ОРЕХОВЫЕ СЛИВКИ

Очисти кедровый орех от скорлупы, в деревянной ступе деревянным пестом разомри очищенные ядра, понемногу подливая воду, чтобы получилась кашница. Разлей ее в горшки. Затем доведи до легкого кипения в духовке. Слей в банки и закупорь.

ногу доливая воду, чтобы получилась каша, и разлейте ее в горшки. Затем в печи (за отсутствием таковой — в духовке газовой или электрической плиты) доведите до легкого кипения. Слейте в банки и как следует закупорьте.

Если, конечно, преодолете соблазн выпить сразу.

Кизил

Обратившись к ботаническим справочникам, мы узнаем, что латинское имя этого растения *Cornus*, созвучное слову «рог»; судя по имени, раньше плодов кизила люди оценили его желто-красную древесину, прочную и плотную, словно рог. У Одиссея было кизиловое копье (кажется, это вообще первое упоминание кизила в мировой литературе); из кизиловой древесины изготавливали рукоятки мечей, зубцы мельничных колес, шестерни часовых механизмов, трости, музыкальные инструменты. Да и сейчас она служит полноценной заменой редкому самшиту, и поделки из нее, полированные, с необычной текстурой, право, очень нарядны.

Русское же название берет начало в тюркских языках, где «кизил» означает просто-напросто «красный». Продолговатые плоды отличаются не только особым запахом, не только приятной, хотя порой и резковатой кислинкой, но и неповторимым, ярким, отчаянно-красным цветом. Встречаются и желтые плоды, но они — альбиносы: в них нет ярко окрашенных Р-активных веществ. В красных же плодах желтизна замаскирована другими,

более энергичными красителями, что свидетельствует о достатке каротина.

Но какого витамина в кизиле больше всего, так это, конечно же, аскорбиновой кислоты, витамина С. По части аскорбинки он опережает все без исключения семечковые и косточковые плоды: концентрация витамина С достигает 120 миллиграммов на 100 граммов, что вдвое больше, чем в апельсинах.

А еще в кизиле немало сахаров, до 10 процентов на сухое вещество, преимущественно в виде глюкозы и фруктозы. Есть в его плодах и дубильные вещества, наподобие тех, что содержатся в хурме. Они придают кизилу вяжущий вкус, который далеко не всем нравится. Это свойство, по всей вероятности, исправимо с помощью селекции, но применительно к кизилу она пока делает первые шаги. Ее ближайшие цели очевидны: крупные плоды с мелкими косточками, кислотность поменьше, урожайность побольше. Сейчас урожайность исчисляется килограммами с одного дерева — слишком уж скромно. Да и созревают плоды в разное время, а это очень неудобно для сбора.

В селекции кизила отечественным специалистам, что называется, и карты в руки. Американские авторитеты в области плодоводства сетуют на то, что в США кизил до сих пор недоступен потребителю, поскольку на тамошних деревьях очень уж кислые плоды; а вот в России и в Крыму есть деревья с крупными сочными плодами, богатыми сахарами и витаминами. Надо только эти формы кизила, отобранные в садах и лесах, сберечь, улучшить и распространить пошире, от юго-запад-

ных границ до Нижней Волги. А может быть, и севернее. Ведь кизилевое дерево выращивают и на берегах Балтийского моря, и под Москвой, правда, пока как декоративное...

Невысокое и раскидистое, оно и впрямь изящно. «Между кизиловых дерев аул рассыпан над рекою», — написано у Лермонтова; наверное, то был красивый аул.

Однако вернемся от внешнего вида к внутреннему содержанию и заметим, что оно довольно быстро ухудшается, после того как плоды собраны. Чтобы сохранить то полезное, что есть в кизиле, его перерабатывают в сиропы, варенья, соки, джемы и пасты, а также сушат и готовят потом настои и отвары. Во времена Гиппократов и несколько позже таким настоям приписывали целебные свойства. Нынешняя медицина, честно говоря, подобного мнения не разделяет, но по-прежнему относится к кизилу благосклонно. Так, морякам, уходящим в дальнее плавание, советуют захватить с собой витаминный концентрат — пасту или желе из кизила.

Но, пожалуй, самые ходовые кизилевые заготовки — туршу и лаваш, используемые обычно как приправа к мясу. Туршу — так называют уваренный сок, который может храниться очень долго благодаря обилию органических кислот; что же касается кизилового лаваша, то это пастила из протертой мякоти, высушенная тонким слоем на деревянном подносе.

Оба упомянутых продукта очень ценятся на Востоке. Если же кизил распространится пошире, то, надо полагать, к этой оценке присоединятся на Западе и на Севере.

Клюква

Не верится, что клюква когда-то была теплолюбивым растением. Это позже перебралась она ближе к северу, распространилась вплоть до тундры, при этом помельчала, зато приспособилась к холодам; а листья так и остались вечнозелеными. В отличие от брусники клюквенными листьями, кажется, никто не интересовался. Если чем-то интересуются, то все больше ягодами. Можно понять, по какой причине: на отдельных, особо продуктивных участках болота их берут иногда по тысяче штук с квадратного метра.

Француз, сообщивший читателям, как он сидел однажды в России в тени «d'un kliukva majestueux», то есть «величественной клюквы», едва не опорочил честное имя ягоды. Однако отличить настоящую клюкву от развесистой несложно: то, что имеется в настоящей, измерено и взвешено. И глюкоза с фруктозой, и растворимый пектин, волшебство превращающий клюквенный сок в мармелад и желе, и витамин С, и минеральные элементы, по крохам собранные корнями с клюквенной вотчины — болота.

Но в первую очередь — кислоты.

Фактов не скроешь: да, клюква кислая. Настолько, что какая-нибудь органическая кислота вполне могла бы носить имя клюквенной. Увы, химики занялись этой ягодой, когда все имена были уже разобраны — лимонная, яблочная, щавелевая...

И все-таки о трех присутствующих в клюкве кислотах скажем особо. Первая — урсоловая, при-

влекшая внимание фармакологов. Аналог одного из гормонов надпочечников, она помогает бороться с воспалениями и заживлять раны; ее особенно много в клюквенных выжимках. Вторая и третья кислоты — бензойная (вы уже с ней знакомы) и хлорогеновая. Обе они антисептики, почему зря бьют микробов. Из-за них клюквенный сок не желает сбраживаться (яблочное вино знаете — а клюквенное?). Не случайно при лихорадочных состояниях врачи прописывают клюквенное питье.

Кислоты-антисептики подавляют микроорганизмы не только в соке, но и в самих ягодах. Вот почему клюква спокойно может долежать до зимы и даже до весны. И еще пролежит. Если, конечно, хранить ее по правилам: сухой на холоде (на чердаке, в подвале, на балконе, в сарае), а лучше в замороженном виде или же в холодной кипяченой воде (можно в полиэтиленовых мешочках).

Когда клюква пребывает в воде при четырех градусах Цельсия, то в ней добрых полгода сохраняются без изменений почти все полезные вещества. А если что-то и вымывается сквозь плотную кожицу, то не самое главное, а второстепенное. Более того, благодаря собственным консервантам клюква и у себя на родном болоте держится на кустиках до весны. Собирают ягоды только по заморозку, чтобы в болото не провалиться. Весной, когда снег сходит, а почва еще не оттаяла, тоже собирают клюкву. Ягоды весеннего сбора победнее, чем осеннего, но на севере не брезгают и скромными дарами.

Вроде бы всем известно, что клюква хороша, и врачи того же мнения — а вот, надо же, заготовки

ее год от года понемногу уменьшаются. Причины называют разные: и осушение болот, не всегда разумное, и торфоразработки, и неудобства со сбором — только по заморозку. Однако не пора ли от сетований переходить к делу? От собирательства — к разведению? Есть огромный мировой опыт, есть технология сбора с использованием водных потоков (урожай не снимают, а смывают водой), есть сорта, дающие по 10 тонн ягод с гектара (рекорд — 22 тонны). Даже журнал есть ежемесячный, называется «Strawberry», что в переводе с английского означает «Клюква»...

Чтобы соблюсти корректность, упомянем, что за рубежом — и в первую очередь в США, в штате Массачусетс, который как раз на клюкве заработал себе немалое состояние, — разводят большей частью так называемую клюкву крупноплодную, а у нас распространена другая клюква — болотная; но разница между ними не так уж и велика. И для того и для другого вида применительно к разным районам страны давно уже разработаны научные рекомендации, подсчитана эффективность, оценен предполагаемый урожай.

Все есть, только клюквы что-то не видно.

А очень хочется. Потому что вкусно — в варенье, киселе, морсе, сиропе, соке, отваре, сахаре. Еще, пишут, клюква укрепляет сосуды, бодрит, тонизирует умственную деятельность. И все это никак не развесистая клюква, а научные факты.

Насчет тени от клюквы француз, конечно, перегнул. Однако слово «величественная» он ввернул пусть и по незнанию, но кстати.

Крыжовник

Приводить примеры из классики — беспроигрышное занятие. Вспомним рассказ А.П.Чехова «Крыжовник». Не пытаюсь распутать нравственные проблемы, не обращая внимания на поступки Николая Ивановича Чимши-Гималайского, зададимся одним-единственным вопросом: отчего Николай Иванович в своих планах и мечтаниях с молодых ногтей и до старости видел не малину или, допустим, ежевику, а непременно крыжовник?

Потому, скорее всего, что в конце прошлого века, когда рассказ был написан, и в более ранние времена — и за век, и за два века до того — крыжовник был едва ли не самой популярной ягодой во многих странах Европы. И в России тоже.

Странно, однако: разнообразные плоды земли, имевшие широкое хождение, запечатлевались обычно в названиях деревень, городов, улиц, в фамилиях и прозвищах. А что ж крыжовник — исключение? Нет. Просто в стародавние времена он звался иначе — берсень, и это название как раз запечатлелось. Знаете Берсенеvскую набережную в Москве, наискосок от Кремля? Так вот, она получила имя по дворцовому саду, неподалеку расположенному, где разводили, понятное дело, берсень, он же берсень-крыж, он же, наконец, крыжовник.

Потом случилось несчастье. В начале нашего столетия на крыжовник навалилась страшная болезнь, завезенная из Америки, — сферотека, мучнистая роса крыжовника. И погубила почти все сорта. Немногие выжившие и те, что созданы последующей селекцией, дали нынешнее крыжовен-

ное племя — с крупными кисло-сладкими ягодами, размером иногда со сливу, ароматными и витаминными.

Но былой славы крыжовник себе так и не вернул. Его потеснили другие ягоды. Последователи Чимши-Гималайского (в сугубо садоводческом плане) редко мечтали о крыжовнике. Гораздо чаще о землянике...

А ведь крыжовник не уступит ей по содержанию полезных веществ: в 100 граммах его более 50 миллиграммов витамина С, каротин, рутин, витамины В₁ и РР, микроэлементы; да мало ли что еще. Если не считать винограда, крыжовник — самая калорийная из ягод.

А урожайность? Дух захватывает: люди осторожные едят — 25 тонн с гектара, оптимисты увеличивают показатель вдвое. Из ягодных культур — самая урожайная. Среди ягодных вин (настоящих, некрепких) крыжовенное не знает себе равных. А вкус ягод таков, что авторитеты утверждают — селекция специально на вкусовые качества уже не требуется. И без нее со вкусом и запахом все в порядке.

К другим достоинствам крыжовника отнесем его зимостойкость и способность к транспортировке, особенно в недозрелом виде. Кусты плодоносят многие годы, но самые урожайные ветви те, возраст которых от 4 до 7 лет. Что же касается цвета ягод — белого, зеленого, желтого, красного, — то на вкус и на качество плодов он не оказывает заметного влияния, при том, однако, условии, что ягоды вполне созрели.

Отчего же тогда крыжовник с его многочислен-

ными и очевидными достоинствами, лишь временно отступивший в борьбе с мучнистой росой, так и не вернулся на исходные позиции? Причин по меньшей мере две. Во-первых, эта болезнь до конца так и не побеждена; трудное слово «сферотекоустойчивость» не исчезает из научных статей. Во-вторых, шипы, будь они неладны, колючие иглы в узлах побегов, так затрудняющие уборку. Несмотря на то что селекционеры вывели и бесшипые линии, признак бесшипости трудно сохранить в сорте — он пропадает при скрещивании. Почти бесшипые сорта уже выращивают, а вот совсем без шипов — увы, не выходит.

И все же стоит приложить усилия, чтобы решить задачу. Очень уж привлекательны ягоды крыжовника. И недозрелые — из них можно варить отличные джемы, варенья и компоты. И спелые, из которых выжимают сок или едят просто так, из миски. Помните, как это делал герой чеховского рассказа? Без сомнения, он человек малосимпатичный, но мы же условились — не обсуждать здесь вопросов нравственности.

И мы бы ели, принеси нам кто-нибудь полную миску крыжовника.

Лесной орех

«Сиди, сиди, Яша, под ореховым кустом, грызи, грызи, Яша, орешки каленые, милому дареные...» В этой нехитрой игре, которая была известна нашим дедам и будет известна нашим внукам, тому, кто «водит» (под кличкой «Яша»), предлагается

грызть не что иное, как лесной орех, или, говоря более строго, плоды лещины обыкновенной.

Отчего же мы берем на себя смелость утверждать, что в игровой присказке речь и впрямь идет о лещине, а не о каком-то другом орехе? Во-первых, она действительно кустарник с высокими, до 10 метров, и тонкими стволами, которые славятся гибкостью и прочностью, благодаря чему из них вырезают удилища, плетут корзины и гнут обручи. Во-вторых — и это доказательство посильнее, — не случайно же употреблено слово «каленные», то есть поджаренные на сковородке без воды и масла. Грецкий орех или миндаль калить не принято. Им это ни к чему. Что же касается лещины, то она неплоха и в сыром виде, но в каленом — лучше: вкус приятнее.

Вблизи больших городов лесной орех встречается сейчас реже, чем прежде, однако в целом по стране его по-прежнему немало. Только в лесах государственного значения есть тысячи гектаров зарослей лещины, да еще 2 миллиона гектаров густого подлеска в широколиственных и сосновых лесах, от субтропиков до окрестностей Вятки.

Лещина не столь плодовита и долговечна, как грецкий орех. Наибольшей урожайности она достигает в 10 — 20 лет, в 40 — уже отмирает. Засуху не любит, зато на холод особого внимания не обращает — выдерживает морозы и до минус 50 градусов. Южанам с ней не тягаться.

Ядра лесных срезков содержат свыше 60 процентов превосходного жира и около 16 процентов белка — столько же, сколько ядра грецких орехов. Масло, из ядер выжатое, напоминает миндальное.

Его не отдают кондитерам лишь тогда, когда очень просят парфюмеры и живописцы. Ладно, с такими симпатичными людьми можно и поделиться...

Помимо лещины обыкновенной, плоды которой и у нас, и во многих других странах считаются лакомством, есть еще лещина разнолистная (родом с Дальнего Востока). У нее на верхушке куста не листочки, а целые лопасти. Теперь ее пытаются акклиматизировать и в европейской части России, и на Украине — прежде всего потому, что она хорошо защищает чернозем от эрозии.

У других орехов из той же плеяды — лещины маньчжурской и медвежьей (растет на Кавказе) — очень толстая скорлупа, под которой все то же вкусное и жирное ядро. О лещине же понтийской и крупной поговорим отдельно, несколько позже, когда перейдем к фундуку: именно эти средиземноморские виды стали его родоначальниками.

Яшино прибежище, «ореховые кусты», растут иногда на плантации, но гораздо чаще в лесу. В урожайные годы с каждого куста можно собрать по 3 килограмма орехов, то есть примерно по 2,5 тонны в пересчете на гектар. Коричневые, иногда в полоску, орешки собирают полностью созревшими, после того как листовая обертка пожелтеет или побуреет и плоды будут легко из нее выниматься. Сидят же они в обертке когда по одному, когда по нескольку. Но и вдвоем, и даже втроем уступают по величине среднему грецкому ореху.

Однако малость размера — это еще не повод для пренебрежения. Наши далекие предки относились к лещине весьма почтительно. В своем знаменитом труде «О лекарственных средствах» древ-

перимский врач Диоскорид прописывал плоды лещины от чего угодно, при самых разных заболеваниях — от простуды до облысения. На брачных церемониях в античном мире ореховые ветви служили символом плодovitости. «Магические жезлы», которыми лозоискатели отыскивали — или не отыскивали — воду, клады и руду, вырезали непременно из орешины.

Однако мы отвлеклись от главного: от ядрышек. Но лишь потому, что с ними все ясно — есть и вкус, и польза. Разве что самих ядрышек мало. Как замечает один фундаментальный труд по плодовым культурам, «селекционный потенциал этого крайне необычного и интересного растения огромен и едва затронут».

А пора бы затронуть. Пока же, коль скоро селекционеры нас не балуют, не пройдите мимо дикой лещины в лесу, хоть в северном, хоть в южном. Только не злоупотребляйте орехами, потому что они могут вызвать (подтверждено опытом) неурядицы с желудком и сухой кашель. Спору нет, соблазн велик, но есть ли такое излишество, что идет на пользу?

Так что проявляйте умеренность, даже если каленные орехи достались вам, как и Яше, задаром.

Лимон

Британское адмиралтейство никто не упрекнет в расточительности. Так отчего же два века назад оно пошло на немалые расходы, предписав интендантам неуклонно снабжать королевский флот свежими лимонами?

Оттого, что дешевле было закупать в Италии, Греции и Испании в изобилии произрастающие там цитрусы, нежели нести потери в личном составе из-за проклятой цинги.

В выборе верного средства адмиралтейство не промахнулось. Теперь, доподлинно зная витаминный состав почти всего на свете, мы нашли бы и такой плод, в котором аскорбиновой кислоты не 50 — 90 миллиграммов на 100 граммов, как в лимоне, а гораздо больше. Однако дело не в абсолютном содержании, а в том, как долго оно сохраняется. И тут у лимона соперников немного, потому что, во-первых, в упомянутой Италии его собирают круглый год (пик — с ноября по январь), а во-вторых, сколько под кожурой было витаминов, почти столько и останется.

Развивая витаминные мотивы, заметим, что именно в лимоне был открыт столь известный ныне витамин Р, верный спутник и сообщник аскорбинки. И в том же цитрусе обнаружили, как явствует из их названий, разнообразные и высоко ценимые парфюмерами и кондитерами душистые вещества — цитрали и лимонены. Правда, они находятся обычно не в дольках лимона, а в кожуре. Чтобы весь этот пахучий комплекс благоухал в чае или в пироге, мы и обдаем лимон кипятком перед тем, как его нарезать: пар раскрывает масляные железки на желтой кожуре.

Свой цвет кожура лимона приобретает при хранении. Дабы плоды не испортились во время перевозки, их срезают незрелыми, светло-зелеными, едва заметной желтизной. Именно срезают, а не срывают, как яблоко и грушу, потому что пло-

ножка у лимона крепко соединена с веткой и сама собой от нее не отделится.

Собирают же лимоны вручную и чаще — в перчатках: чтобы не поцарапать плод и самим не оцарапаться. Скорее всего, вы и не догадываетесь, что побеги лимонного дерева усеяны колючками. И хотя они не такие злые, как на ежевике, все же среди признаков, по которым ведут селекцию, значится отсутствие шипов, а также семян и пупка на верхушке лимона.

А вот сладость селекционеров не очень заботит — не персик и не банан. Тем не менее есть и сладкие сорта, самый известный из них — оранжевый Мейер, он же «китайский лимон», родом и впрямь из-под Пекина. У нас его часто разводят в кадках. Однако в обширном цитрусовом царстве эти домашние лимоны погоды не делают. А если есть у настоящего кислого лимона конкурент, так это лайм.

По вкусу лайм совсем как лимон, но он мельче, с тонкой кожурой, без типичного лимонного запаха. Зато очень сочный и без семян. Если лимон выращивают преимущественно в субтропиках, то лайм — в тропиках. В наших северных краях мы в таких ботанических тонкостях не очень-то разбираемся, и тот и другой плод называем лимоном. Что же касается пользы, то особой разницы между лаймом и лимоном не замечено.

Лимон, выращенный на Кавказе (а первые двести лимонных деревьев были посажены на территории монастыря Новый Афон чуть больше века назад), почти наверное кислее, чем итальянский или греческий: в нем до 6 процентов лимонной

кислоты и вдвое меньше сахаров. Но когда надо сбрызнуть лимонным соком рыбу или салат, когда надо украсить ломтиком лимона пирог или заливное, сладость вроде бы ни к чему. Для иных же случаев есть сахар...

Вот хороший совет, списанный дословно из старой книги: «Из свежих лимонов делают лимонад, нарезав в стакан воды 2 — 3 ломтика и прибавив сахар по вкусу. Такой лимонад охотно пьют больные, имеющие повышенную температуру».

Рецепт проверен и уточнен. Здоровые с нормальной температурой тоже пьют охотно.

Лук

Об огородных пристрастиях лучше не спорить: где-то любят редьку, где-то предпочитают шпинат. Репчатый лук любим повсеместно. В Архангельске его едят с тем же удовольствием, что и в Астрахани, на берегах Невы — с той же охотой, что и на берегах Амура. Без лука не обходятся ни борщ, ни плов, ни пельмени, ни шашлык. И хотя выращивать его хлопотно — он требует самых больших, по сравнению с другими овощами, затрат ручного труда, — человечество вот уже сколько веков идет на такие хлопоты...

Хороший кулинар кладет лук щедрой рукой. Следуя этому примеру, выложим сведения о луке не скупясь и без долгих комментариев: пусть товар говорит сам за себя.

Начнем с того, что по питательности репчатый лук стоит среди овощей на третьем месте, после

свеклы и корня петрушки. Он содержит до 20 процентов сухих веществ, преимущественно сахаров; чем ближе к середке луковицы, тем их больше. Минеральных веществ обнаружено на сегодня восемнадцать. Витамины А, В и С в изрядных дозах. В разрезанной луковице аскорбиновой кислоты даже больше, чем в целой, — благодаря так называемому раневому биосинтезу: поврежденный плод принимается вырабатывать вещества, необходимые ему для самозащиты, в том числе и аскорбиновую кислоту.

То, что мы счищаем с луковицы, — это основания наружных листьев, сухие чешуи. Они бывают белыми, желтыми, красными и фиолетовыми. Вопреки распространенному мнению, прямой связи между окраской и горечью нет: и желтый лук бывает сладким, и фиолетовый — обжигающим.

То, что мы едим в луковице, — это основания внутренних листьев, сочные чешуи. В них растение запасает питательные вещества на то время, когда ему надлежит пребывать в покое. Лук хранится тем лучше, чем больше у него сочных чешуй. У южных сортов их всего три-четыре (зато каждая — толстая и сладкая), у северных может быть и десять, и пятнадцать (все тоненькие и острые). Теперь нетрудно догадаться, какой лук хранится дольше, — конечно, северный. И это справедливо, потому что в суровом климате очень уж долго приходится ждать нового урожая. Но во всяком случае, независимо от климата лук при хранении необходимо держать сухим. Если отсыревшие луковицы не подсушить, они выпустят корни, потеряют массу и за-

одно — питательные вещества. А вскорости и вовсе сгниют.

Что касается эфирных масел, заставляющих нас рыдать, едва мы возьмемся за нож, то их примерно одинаково что в острых, что в сладких луковицах. Но это — в общем. А вот по части легко испаряющихся летучих веществ острые сорта в несколько раз обгоняют сладкие. Их количество достигает 35 миллиграммов на 100 граммов лука, то есть на одну крупную луковицу. Или на несколько маленьких. Между прочим, луковками-малютками не надо пренебрегать: витамином С они существенно богаче, чем переростки.

О фитонцидах лука говорится достаточно, особенно во время очередной волны гриппа. Их способность уничтожать болезнетворные микроорганизмы давно признана медициной. Заметим, что больше всего фитонцидов накапливается в донце (это просто стебель, но сильно укороченный). А сок или каша из красных либо фиолетовых луковиц губительно действуют также на грибки. И вообще темные луковицы, как правило, активнее светлых. Вот только для готовки они не очень хороши — от нагрева становятся грязно-серыми...

Лук родом из краев с резкой сменой климата, он привычен к тому, что надо быстро расти в короткую весну, чтобы жарким летом уйти на покой — в виде луковицы. Вот почему зеленый лук такой скороспелый: выгоняется за каких-то 25 — 30 дней. Осенью лучше всего выгонять сочные сорта, которые все равно плохи в лежке, а весной — мелкие и острые.

Всего в нашей стране выращивают более семи-

десяти сортов лука — если иметь в виду репчатый лук. А кроме него в культуру введены лук-батун, шнитт-лук, слизун, лук многоярусный и душистый. Все они близкие родственники.

Независимо от того, какой лук растет в ваших краях, примите к сведению, что медицинская норма составляет 7 килограммов в год на каждую взрослую душу. От некоторого перебора беды тоже не будет.

Малина

Век свежей малины огорчительно недолог: день, от силы два. Если малина не портится и на четвертый день, то перед таким лежким сортом снимают шляпу. Везти куда-нибудь ягоды — одно мучение: не выносят дорожной тряски. И потому, едва они собраны, все, что сразу не съедено, стараются немедленно сварить, засушить, заморозить — словом, привести в некое стабильное состояние, чтобы сохранить как можно дольше потрясающий малиновый аромат.

Раскроем современное издание «Рецептурного справочника врача» и поглядим главу, посвященную острым респираторным вирусным инфекциям, по-старому — простудам. Мы увидим, что в рекомендациях чай с малиной идет на втором месте, сразу вслед за горчичиками (врачам, конечно, виднее, но вы-то сами что предпочтете?). А всякие там таблетки, капли и мази плетутся позади.

Отчего же так хороша малина при простудах? Она содержит лекарственные антибиотики (что,

впрочем, для растений не редкость) и салициловую кислоту (а это уже встречается нечасто). Помните официальное название аспирина? Ацетилсалициловая кислота. Но в аспирине нет ни витамина С, ни Р-активных веществ, ни фолиевой кислоты, ни микроэлементов, способствующих кроветворению. Не станем умалять достоинств аспирина, но может ли он, синтетический, тягаться с малиной? Особенно с лесной. Для лекарственных целей сушат и культурную малину, но лесная все же полезнее.

Кстати, из всех лесных ягод малина — самая урожайная. А дух у нее посильнее, чем у садовой.

Здесь, пользуясь случаем, отвлечемся от лечебных свойств и перейдем к вкусовым. Малина обыкновенная, та, что в Европе, очень хороша, неприхотлива и вкусна, однако ягоды у нее мелковаты и урожайность средняя. Почти во все нынешние гибриды затесалась американская щетинистая малина, с посредственным вкусом, зато замечательно продуктивная. С гектара плантаций собирают в иной год по восемь миллионов ягод.

Теперь о цвете. Он у малины, само собой, малиновый. Но не всегда: ее ягоды бывают и желтыми, почти белыми, и фиолетовыми, почти черными. Именно такую малину и путают обычно с ежевикой; а как их различить — о том уже говорилось.

Чем ягода темнее, тем больше в ней биологически активных веществ. Зато светлая малина слаще и богаче фолиевой кислотой. Что лучше? Да все хорошо. Жаль только, что немалиновую малину разводят пока мало — по недостаточному с ней знакомству, а может быть, из предубеждения.

Несколько слов о размере. Делая выбор в поль-

зу крупной малины, мы поступаем правильно. Ботаники называют плоды малины сложной костянкой. В каждой такой костянке, малиновой «дольке», обязательно есть твердое семя. И гораздо приятнее, когда оно недоразвитое, маленькое, мягкое. Так вот, у крупноплодных сортов обычно и бывают мелкие семена, во рту почти не ощутимые. В то же время некоторые мелкие ягоды, в которых полным-полно твердых семян, как назло, на удивление вкусны, у них отчетливо и маняще выражен тот самый характерный вкус, который мы и называем «малиновым». А яркие, сочные, крупные сорта то и дело среднего вкуса, с невыраженным ароматом. Недаром садоводы ищут золотую середину.

До сих пор не созданы массовые сорта малины с одновременно созревающими ягодами. Поэтому урожай собирают в 4 — 5, а то и в 8 заходов. Неудобно и хлопотно, но ждать нельзя: созревшие ягоды темнеют и портятся прямо на кусте, осыпаются. Забот — полон рот; зато, как говорится, оно и стоит...

Каких-то полвека назад казалось, что малине приходит конец — так ее, бедную, заели вирусы. Но потом с вирусами научились бороться, и вот кривая ежегодных сборов поползла вверх, хотя и не добралась еще до былых высот. Сейчас в мире на долю малины приходится 7 процентов общего урожая ягод. Появились хитрые сорта: карликовые, удобные для уборки, с крепкими побегами, которые не ломаются под тяжестью ягод; ремонтантные, дающие осенью второй урожай; с однолетними побегами — их скашивают на зиму, как траву, и никаких проблем с уходом. Как видите, сельскохозяйствен-

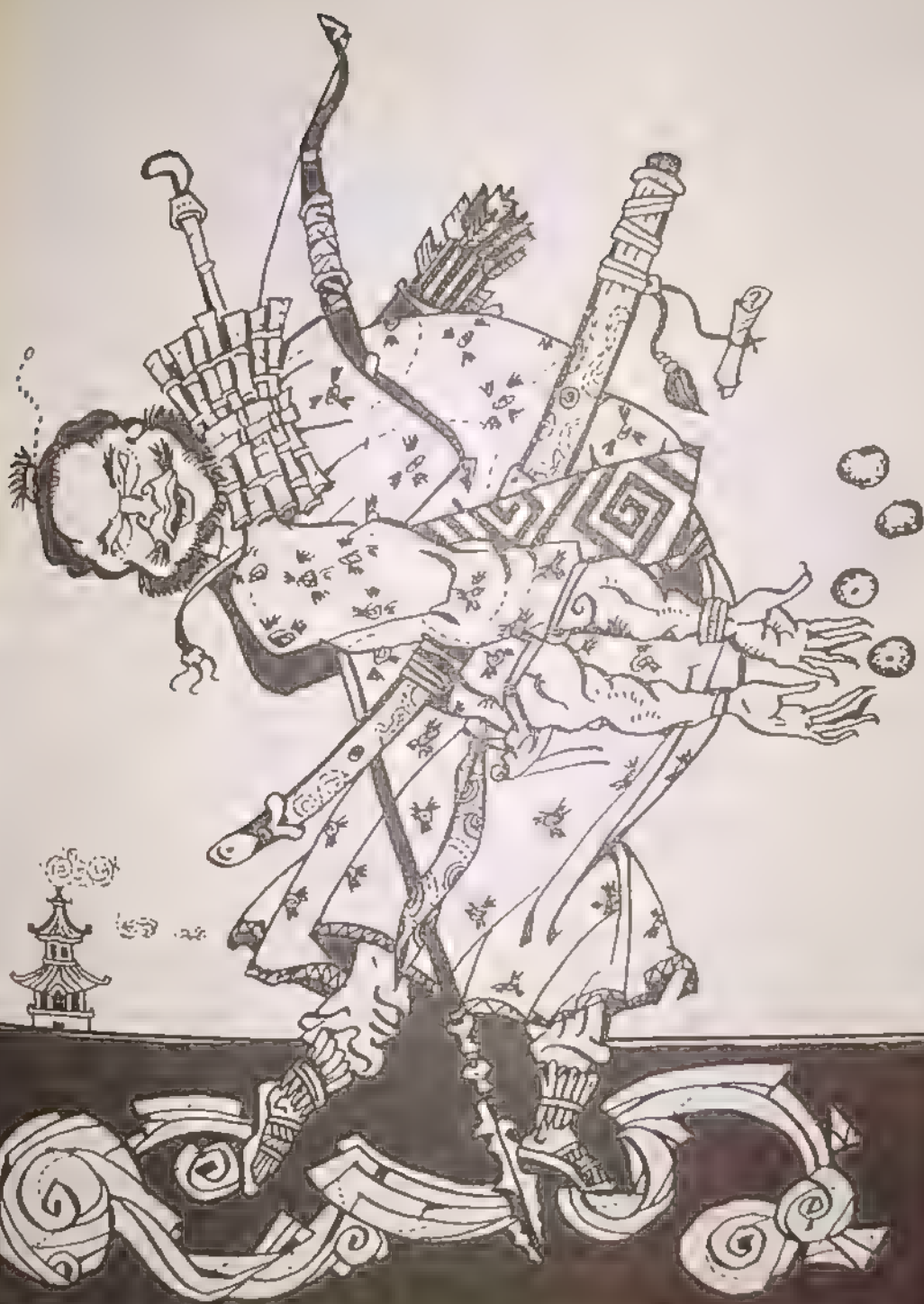
ная мысль не обделяет малину вниманием, и похоже, что на 7 процентах дело не остановится.

Одно из значений слова «малина» трактуется словарем Д.Н.Ушакова так: «Нечто приятное, весьма хорошее, прямо прелесть». В переносном смысле, поясняет словарь. Позволим себе заметить, что и в прямом тоже.

Мандарин

Зимой, в канун Нового года, когда от снега белым-бело, ярко-оранжевый мандарин услаждает взор и согревает душу. И жаль, что уходит в прошлое трогательный обычай вешать на елку мандарины на ниточках...

Но если бы мы стали сетовать, что вот, мол, теряем старые народные традиции, то погрешили бы против истины. Обычай, напротив, довольно нов: в Европу мандариновые деревья попали только в прошлом веке, а на Черноморском побережье Кавказа им еще и ста лет не стукнуло. Здесь хорошо прижился лишь один мандарин уншиу, японского происхождения (а есть еще мандарин бугристый, благородный, итальянский, танжерин и т.д. — всего 13 видов). Однако прижившийся на Кавказе уншиу хоть и не самый крупный, но все равно из лучших: коли уступит кому-то в сладости, то чуть-чуть, а на аромат грех жаловаться. Что же до стойкости к морозам, каковые случаются и в Краснодарском крае, и даже в Колхиде, то уншиу заткнет за пояс все прочие мандарины. Он выдерживает заморозки до минус 12 градусов, то есть на



Мандариновое желе с
замочи заранее желатин. Мандарины вымой и об-
суши, срежь с них цедру, тонко ее нашинкуй и опусти
в горячий сироп. Как только закипит, сними с огня
и дай остыть. Минут через 30 добавь желатин и
размешай. Еще раз остуди, влей сок от мандаринов,
процеди, разлей в формочки и поставь на холод. Подо-
жди, пока застынет, и подавай к столу.

на 3 мандарина - 1 л воды, 200-250 г сахара, 20-30 г желатина

2 градуса устойчивее апельсина, который примерно на столько же крепче лимона. Вот почему из каждых 20 гектаров, занятых на Кавказе под цитрусовыми, 17 принадлежит мандаринам.

Вообще-то в мире ситуация противоположная: лимонов и грейпфрутов, не говоря уже об апельсинах, выращивают гораздо больше, чем мандаринов. Разве что в Испании и Египте позиции мандаринов достаточно прочны.

Одна авторитетная книга утверждает, что «вкус полностью зрелых мандаринов почти так же хорош, как апельсинов». Не совсем понятно, что это — комплимент или снисходительное замечание. Во всяком случае, эти фрукты — очень близкие родичи, и когда-то мандарины называли «мандариновыми апельсинами». Обсуждая название, словари намекают на какую-то связь с бывшими китайскими чиновниками — мандаринами, но что это за связь, не объясняют. Так что не будем заниматься гаданием, а скажем то, что известно определенно.

Мандарины созревают скорее других цитрусовых, и для умеренно жарких мест это их свойство особенно ценно. Урожай начинают собирать уже в ноябре. Деревья плодовые на удивление: лучшие дают за сезон по 6 — 7 тысяч плодов (представить трудно — надо видеть). А в плодах очень хорошо скомбинировано сладкое и кислое. Селекционеры предпринимали попытки снизить кислотность, и это им даже удавалось, но результатом было отчего-то не улучшение, а ухудшение вкуса.

Витамина С в мякоти мандарина немало, от 25 до 50 миллиграммов на 100 граммов; обидно только, что в кожуре его еще больше. Чтобы избежать

обид, мандарины часто варят вместе с коркой, или отдельно засахаривают корку, или используют ее как ароматическую витаминную добавку.

Каротина в мандарине почти столько же, сколько в черной смородине, — это хорошая рекомендация. С другими витаминами, обычными в плодах, а также с минеральными веществами дела тоже обстоят прилично. А вот что мандарину здорово мешает, так это вещество лимонин. В плоде его совсем немного, сотые доли процента. Казалось бы, пустяки. Но при подмораживании, при перегреве, при плохом хранении лимонин вылезает наружу из разрушенных клеток, вступает в соединение с лимонной кислотой — и горчат они, объединившись, хоть выплевывай.

Так как же быть? Да не подмораживать и не перегревать. Аккуратно срезанный мандарин при нежном обращении пролежит в холодильнике, не теряя вкуса, и три, и четыре месяца. Для этого вовсе не надо снимать его заранее, с прозеленью. Спору нет, со временем зеленое станет оранжевым, но такое хранение аромата и сладости мандарину не прибавит.

Тот мандарин, который вы, сидя под наряженной елкой, съедите на Новый год, — пусть он будет сладким изначально.

Миндаль

Нам на редкость повезло, что ген, отвечающий за горечь миндального ореха, оказался не доминантным, а рецессивным и не господствует в на-

следственности. Если скрестить два миндальных дерева — с горькими плодами и со сладкими, то, по классическим законам Грегора Менделя, лишь у одного потомка из четырех плоды станут горчить.

Природа, однако, щедра и, лишив одного, возмещает другим. В случае с миндалем, отняв сладость, возмещает ароматом.

Горький миндаль ценится не меньше сладкого. Заостренные с одного конца и сжатые с боков ядрышки, когда они несладкие, содержат много горькоминдального эфирного масла, благодаря которому ценятся в парфюмерии и служат отличной пряностью — кому не знаком миндальный запах? А еще есть пахучие косметические средства, пришедшие из древних времен, они делают кожу гладкой и эластичной: миндальная вода, миндальное молоко. Так что на горький миндаль жаловаться не приходится. Вот только жмых его нельзя скармливать скоту. Вещество, придающее горечь — амигдалин, — под действием находящегося в ядрышках фермента эмульсина может порождать, помимо пахучих веществ, и весьма вредные соединения. В пряности, которой берут совсем помалу, в ликере или марципане они не страшны, но в корме...

Отличить горький миндаль от сладкого по виду практически невозможно, и тут надо полагаться на честность поставщика (стандарт просто не допускает примеси горьких ядер). Пожалуй, у горьких плодов более твердая оболочка, ее приходится разбивать молотком. Вообще же миндаль бывает бу-
мажно-, мягко-, плотно- и толстоскорлупым. Ко-

нечно, удобнее иметь дело с бумажной оболочкой, котсрую можно разорвать пальцами, однако такой миндаль, слабо защищенный от ударов судьбы, хуже хранится.

Чем же привлекает нас ядро миндаля — понятно, помимо запаха? Пусть мало в нем витамина С, а каротина нет вовсе, зато в достатке белки и углеводы, витамины группы В и минеральные вещества. А жир — так просто в изобилии: около 53 процентов, причем отборного качества. Про вкус же и говорить нечего, миндаль он и есть миндаль, лакомство, приятное баловство; не отсюда ли выразительный глагол «миндальничать»?

Жаль, что миндалем и по сей день чаще тешатся, чем питаются. Спрос на него, по оценкам специалистов, удовлетворяется менее чем на 10 процентов, хотя научные работы с миндальным деревом были начаты в Крыму, в Никитском ботаническом саду более чем полвека назад. С тех пор выведено немало сортов, пригодных для разных районов России и Украины. И все равно пока миндаль скорее редкость, чем повседневная пища. Может быть, причина в том, что растение своенравно: любит солнце больше всех плодовых деревьев и цветет раньше всех листопадных. Зато как цветет!

Говорить о миндале в цвету — только тратить слова попусту: это надо видеть. («Ни у одного дерева, — писал Константин Паустовский, — нет более трогательного и чистого цветения, чем у миндаля».) Но весенний заморозок губит ранние завязи, и даже обычный весенний дождь резко снижает урожай. Сухость и тепло, как вблизи Ялты или под Анапой, — вот что надо миндалю.

В тех же краях растут близкие родственники миндаля — персики, с которыми он отлично скрещивается. Давняя мечта селекционеров — получить плод с мякотью персика и ядром миндаля. Пока — увы...

Ничего, подождем, миндаль и сам по себе хорош. В натуральном виде и в пирожных, в шоколаде, в печенье, обваленный в специях. Лишь бы был.

Когда в начале 30-х годов мировой экономический кризис потрясал все развитые страны, профессор Н.И.Кичунов писал: «Спрос на орехи у нас гораздо больше, чем предложение. Да и за границей если и говорят иногда о перепроизводстве, то на перепроизводство орехов жалоб совсем не слышно».

Их не слышно и сейчас. Ну, может быть, где-то, когда-то... Но в наших городах и весях, можно поклясться, никто на перепроизводство миндаля не жаловался.

Да и к чему жалобы? Гораздо лучше похвалы — горячо любимому миндалю, у которого гены сладости, душистости, нежного вкуса неизменно доминируют.

Морковка

Да простится нам такая фамильярность в обращении к благородному овощу, моркови культурной, *Daucus carota* L., к западному ее подвиду, каротиновой разновидности, каковую мы обычно едим в супах, салатах и просто так. Точности ради отметим, что иногда это Нантская морковь, напомина-

ющая цилиндр, а иногда — Шантенэ, похожая скорее на конус. Морковь Шантенэ быстрее набирает массу и хороша для раннего сбора, зато Нантская дает урожаи побольше. И та и другая, независимо от внешности, словно нашпигованы витаминами, и каких-то 20 граммов (в сыром, понятно, виде) на целые сутки снимают с нас всякие заботы о витамине А.

Тут мы должны остановиться ненадолго, чтобы сделать пояснение. В моркови, точно так же, как и в других растениях, витамина А нет. В ней есть сходное вещество каротин, которое превращается в витамин в нашем организме. Об этом уже говорилось в главе, посвященной абрикосу, но вскользь, без нажима. Сейчас самое время расставить акценты. Если вы наблюдательны, то заметили, верно, что само слово «каротин» образовано от латинского имени моркови, упомянутого абзацем выше. Так вот, каротин, как и витамин А, совершенно необходим каждому из нас — эти вещества улучшают зрение и состояние кожи, регулируют обмен веществ.

Витамин А, между прочим, плохо растворяется в воде и хорошо — в жирах. Поэтому овощи, содержащие много каротина, и в первую очередь морковь, разумно поедать со сметаной или растительным маслом. Опытные кулинары советуют слегка обжаривать овощи на сковородке с жиром перед тем, как класть их в борщ или суп. Это с медицинской точки зрения вполне оправданно. А заодно и вкуснее становится...

Каротиновое богатство свежей морковки — это только полдела. Вторая половина, не менее важ-

ная, заключается в том, что морковь сохраняет каротин при долгом хранении. Случается, что и после семи месяцев, проведенных где-нибудь в подполе, она не теряет практически каротина (хотя, если обращаться с ней небрежно, лишается его на 90 процентов).

Разумеется, витаминные достоинства моркови к одному каротину не сводятся. В ней есть еще не менее десятка других витаминов, благодаря которым морковь оказывает благотворное действие при витаминной недостаточности, утомлении, упадке сил. К тому же она содержит вдвое больше щелочных элементов, чем кислотных. В нашем питании преобладают элементы кислотные, что ведет к ацидозу — закислению внутренней среды организма, а морковка — ясное дело, не одна, а вместе с другими овощами — восстанавливает нарушенный баланс.

Любители моркови могли бы разделить, по классическому образцу, на два лагеря — тупоконечников и остроконечников. Какую морковку вы предпочитаете? Впрочем, коль скоро мы рассуждаем о вкусе и пользе, это не так уж и существенно. Просто острая морковка росла, скорее всего, на тяжелой почве и вынуждена была пронзать ее острием, а тупая набирала силу на почве полегче. Если же вам попался морковный уродец, можете биться об заклад, что он рос в глине...

Вообще же морковка не слишком требовательна к почве и климату. Сеять ее можно уже ранней весной, едва сойдет снег. При одном-двух градусах тепла юные всходы чувствуют себя прилично, даже легкий морозец им не во вред. Но о корнеплодах,

ради которых и городят огород, о зрелой моркови этого сказать нельзя. Напротив, она слишком чувствительна — сильнее, чем другие корнеплоды, — и к переохлаждению, и к перегреву. За долгие века, в течение которых человечество приучало морковку к себе и себя к морковке (а она была известна людям уже за 2000 лет до нашей эры), выработались и приемы хранения. Например, в умеренно влажном речном песке. Или в «консервированном» виде, когда морковь обмазывают жидкой, как сметана, глиной.

Новое время внесло свои коррективы, и сейчас морковь советуют закладывать на хранение в незапечатанных полиэтиленовых мешках, не более 50 килограммов в каждом, при температуре чуть выше нуля. Утверждают, что при этом за полгода потери не превышают 5 процентов, а иногда, если сорт лежкий, то и вовсе ничего не теряется. Всегда бы так!

Несколько слов о цвете. О характерном ярко-оранжевом цвете, который для определенности называют также морковным.

Ставим эксперимент: берем морковку, чистим, моем, откусываем. Смотрим на оставшуюся часть. Головка, если она торчала из почвы, может оказаться зеленой; тогда ее лучше выбросить. Мякоть ближе к краю (по-научному — флоэма) и впрямь ярко-оранжевая. Но середка (строго говоря — ксилема) не такая яркая и скорее в желтизну. Так вот, раньше при селекции выискивали корнеплоды покраснее, поярче — в них заведомо больше каротина. А сейчас все пристальнее приглядываются к желтой сердцевине. Там, знаете ли, найден

пигмент апигенин, ранее обнаруженный в петрушке, хризантемах и георгинах. И этот пигмент, как выяснилось, будучи принят внутрь, помогает снять усталость сердечной мышцы. Ни больше и ни меньше.

Воздержимся от преждевременных медицинских рекомендаций. Но про себя заметим, что если уж принимать лекарство, то лучше не в таблетках и не в капсулах, а в виде хрустящей сладкой морковки.

Огурец

Представляете реакцию человека, которому в глаза заявили, что он выглядит как баклажанчик? А скажи ему — как огурчик! — станет ли он с вами спорить? Во всяком случае, можно поклясться, что не примет ваши слова за оскорбление личности.

Но что, собственно, в огурчике привлекательно? Зеленый и в пупырышках. Может быть, и горький. Хорошо еще, когда элегантный, вроде Нежинского, а то скороспелый и пузатый, этаким Муромский... Да и по внутреннему содержанию, поговаривают, — одна вода.

Разберемся.

Согласно ботаническим воззрениям, огурец, употребляемый в пищу, есть недозрелая ягода. Всякая настоящая ягода, если вы этого не знаете, — сочный плод, у которого внутренняя часть, вокруг семени, остается мягкой, сочной и не твердеет, как, например, в вишне. Так что и огурец, и

даже арбуз или тыква — все это, строго говоря, ягоды.

Теперь сравните недозрелую ягоду огурец (а тем более огурчик) с недозрелым кислым крыжовником и честно скажите: в чью пользу ваш выбор?

Дальше. Зрелый огурец несъедобен — он желтый, мягкий и горький. И вообще горечь, в отличие от миндаля, у огурца — доминантный признак: если скрестить горького родителя со сладким, ребенок окажется горьким. Дикie огурцы в рот не возьмешь, они же скрещиваются без разбора. Ах, вам попался нынче горький культурный огурчик? Случается, что и говорить. Но лучше будет, если мы поблагодарим селекционеров, ухитрившихся наперекор природе сделать хотя бы часть огурцов негорькими. Это какой же отбор пришлось провести, чтобы получить нынешние сорта!

А где находится средоточие горечи? Обычно — в шкурке. Которая зеленая и в пупырышках. И в ней же всякая антисанитария. И в ней же нитраты, если злоупотребляли удобрениями. Нож в руки — и ну ее, эту кожуру, с глаз долой, изо рта вон!

И летит она, бедная, в помойное ведро. А вместе с нею — почти все витаминное богатство огурца. Где зелененький хлорофилл, там и желтенький каротин, и бесцветная аскорбиновая кислота. И не жалко? Не поленитесь, возьмите щеточку да потрите как следует эту незрелую ягоду под струей воды. Можно даже с мылом. И — на стол. Со шкуркой. Со всеми ее витаминами.

Пусть и не густо в огурце витаминов, однако и не пусто.

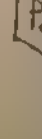
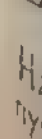
Теперь очередь пупырышков. Или шипов, если говорить строго. Они бывают белыми и черными. Примите к сведению, что черношипые огурцы, наверное, душистее, зато белошипые лучше хранятся. В прохладе — дней 5 — 7, а покрытые воском или обернутые в пленку — и месяц.

Но когда огурец надо солить, то о днях и речи быть не может. В бочку его! Немедленно! И чтоб шкурка была целехонька. Именно она вбирает в себя ароматы укропа, хрена, чеснока, горького перца, дубового, черносмородинового, вишневого листа, эстрагона, петрушки, чабера, майорана и базилика. Список не с потолка, а из учебника. Первые четыре пряности названы там как обязательные, остальные — как весьма желательные.

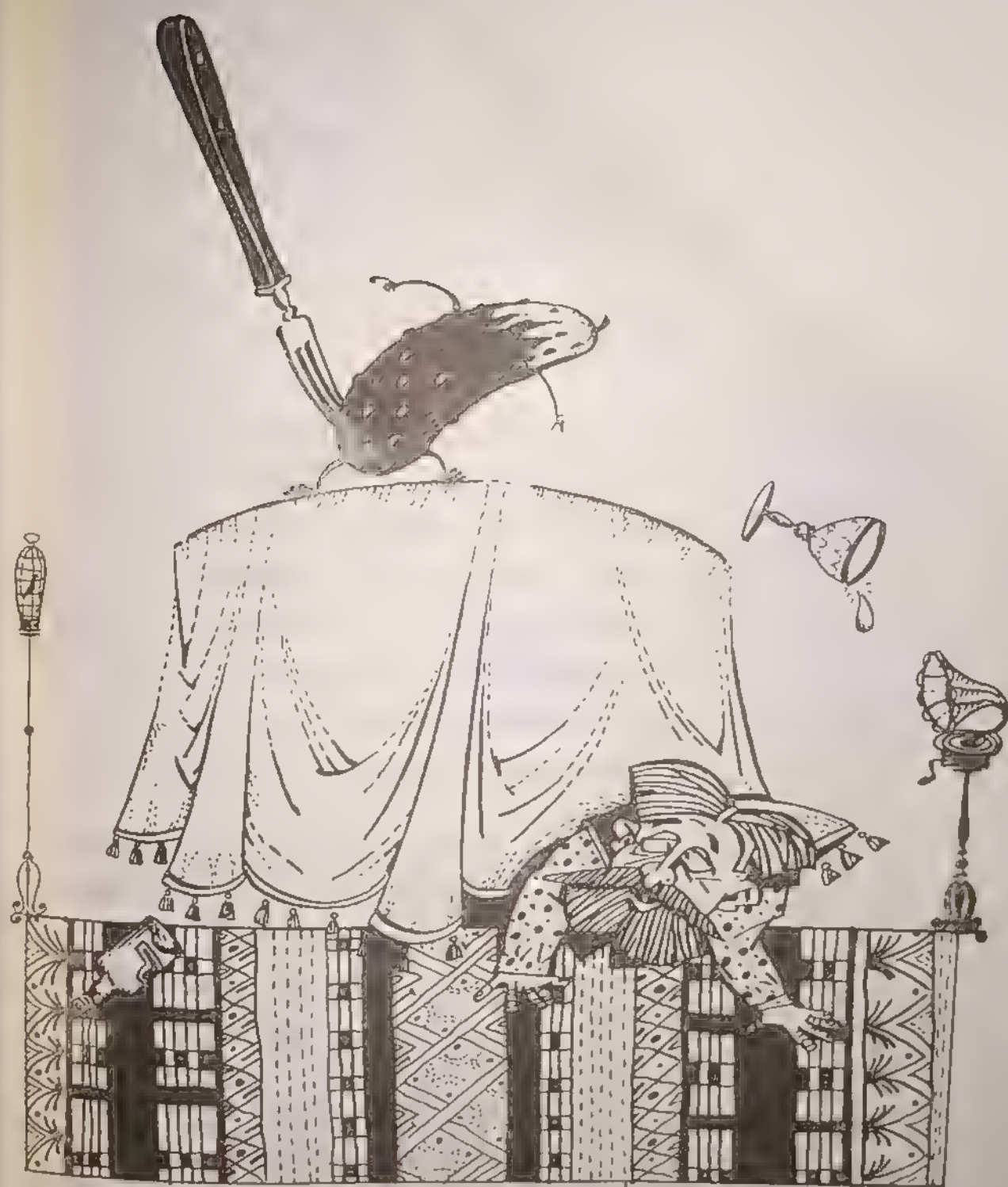
Если огуречная ягода содержит изначально не менее 2 процентов простых сахаров — глюкозы и фруктозы, то получится хрустящий малосольный огурчик. Чтобы он не стал у вас дряблым, следите за желтыми цветочками на верхушке огурца: попадут они в засол — прощай деликатес. Потому что в цветочках содержатся ферменты, разрушающие клеточные стенки, и крепкий плод очень скоро рязмягчается.

Значит, витамины назвали, сахара упомянули, минеральные элементы разумеются сами собой... И это называется одна вода? Неправда, только 96 процентов воды. Остальное — уважаемые вещества, включая бактерицидные, благодаря которым огуречный сок бьет наповал некоторые бактерии. Иногда даже золотистого стафилококка.

Но почему мы говорим «как огурчик», а не солидно, обобщенно — «как огурец»?



Нафиг
пупыры
Р-ддм
чтобы
жесток
Ошей
Рассо



Малосольные огурчики

Нарви маленьких огурчиков; на такой случай есть лучше пупырчатые, к примеру вязниковские. Огурчики уложи рядами в банку или горшок, обрезав заранее кончики, чтобы быстрее просолились. Добавь укроп со стеблями, чеснок, черносмородиновые, вишневые и дубовые листочки. Залей чуть теплым рассолом. Через 3-4 дня огурчики уже можно есть.

Рассол: на 2 стакана воды - 1 столовая ложка соли

Растолстев вдвое и став полновесным огурцом, изящный некогда Нежинский огурчик теряет половину витаминов. И вкус у него не тот, и хруст, и облик...

Так не будем же забывать о неразрывной связи формы и содержания.

Перец

Как бы ни хотелось вернуть здесь что-нибудь вроде «задать перцу» или «всыпать перцу», удержимся от соблазна. Такие выражения подразумевают горький перец (тот, что для острых приправ, настоек и перцовых пластырей), а мы намерены воздать должное перцу сладкому, который так хорош в фаршированном, маринованном, тушеном, запеченном, да и просто в сыром виде (последнее предпочтительно).

Строго говоря, принципиальных различий между горьким и сладким перцем нет: оба они — один вид, перец стручковый, только сорта разные. Однако ж откусишь по ошибке от горького стручка — и без атласа сортов поймешь, что к чему. Есть такое вещество — капсаицин, горькое до ужаса: одна восьмисотая миллиграмма на языке — уже жжется. Так вот, горькому перцу он придает жгучую остроту, а сладкому, где его раз в сто меньше, такую пикантную горчинку...

Со сладким перцем порой происходит путаница: принимают его за разные растения, дают то одно, то другое имя. А все из-за того, что у перца слишком много разновидностей. Пока стручки неспе-

урцом,
ет по-
руст, и
связи

лые, все они зелененькие, а как созреют, то одни бледно-желтые, другие красные, а третьи аж в черноту. И по форме очень переменчивы. Ботаники насчитали четырнадцать типов, включая хоботовидные, яйцевидные и призмовидно-вздутые. Так, уважаемые многими молдавские гогошары — те же перцы, только не вытянутые, а приплюснутые, наподобие помидоров.

• вро-
имся
вают
асто-
дать
ш в
апе-
ред-

Но какой бы ни была конфигурация, что бы там ни творилось с оттенками, всегда и неизменно, в любом душистом стручке столько витамина С, сколько не снилось ни одному другому овощу. Есть, конечно, кое-какие колебания — скажем, аскорбиновой кислоты в спелых плодах больше, чем в недозрелых, с красного боку больше, чем с зеленого, в осенних стручках больше, чем в летних. Но все это частности. С какой стороны ни глянь — все едино рекордсмен.

еж-
дин
дна-
— и
кое
дна
ет-
ос-
ую

Но если сам плод таков, то каковы же концентраты, из него изготовленные! В кетчупе из перца в 16 раз больше витамина С, чем в томатном кетчупе. Перечная паста занимает абсолютное первое место среди овощных консервов по содержанию того же витамина. А в 100 граммах традиционной венгерской паприки, сушеного порошка из сладкого перца, аскорбиновой кислоты — целый грамм, или две крупные таблетки, по аптечным меркам. Но в отличие от таблеток тут, в нежных стручках, рядом с аскорбиновой кислотой ее благородный спутник, ее опора и поддержка — рутин, который называют также витамином Р.

да:
но,
ш-
е-

Витамины С и Р сходны по действию, однако каждый из них по отдельности не так эффективен,

как оба вместе. Без них искажается обмен веществ, растет опасность набрать лишний вес и раньше времени приобрести атеросклероз; некоторые врачи полагают, что при нехватке этой пары витаминов увеличивается риск нервных срывов и развития неврозов.

Конечно, два или три витамина — не панацея, речь идет именно о риске. Но если можно его уменьшить, и не каким-то хитроумным способом, а просто включая в меню побольше овощей, свежей зелени, ягод и фруктов, то глупо было бы упустить такую возможность.

Вдобавок — вкусно...

От общих рассуждений возвращаясь к перцу, следует сказать, что он витамином Р богат на удивление. Суточная доза заключается в одном-единственном перчике средней величины!

Да, конечно, для витаминизации у нас есть смородина и есть шиповник. И все-таки жаль, что не получил пока перец в наших краях должного распространения. Урожайи еще не те, что в Болгарии, Венгрии или Италии. С перечным соком и перечной пастой большинство из нас знакомы не по личному опыту, а лишь по литературным источникам. Зимой, когда в витаминах особенно большая нужда, ох как не каждый имеет возможность поесть свежих сладких стручков из теплицы, — а выращенный в искусственном климате перец почти ничем не уступает грунтовому.

Во многих странах перец доступен круглый год, потому что он уверенно занял постоянное и прочное место в тепличных хозяйствах, потеснив традиционные огурцы и помидоры. Не пора ли и

нам обратить свой взор на перец, тем более что и сорта для теплиц у нас выведены, и технология не за семью печатями, и урожайность — грех жаловаться...

Будем считать эти строки посильным вкладом в исправление дела.

Персик

Из старинных восточных книг можно узнать, что лучшая вода для заваривания чая — та, что стекает с лепестков персика, когда на них тает запоздалый весенний снег. В наш промышленный век, наслушавшись рассказов о том, какая только гадость не сыплется на нас с неба в виде дождя и мокрого снега, вряд ли мы станем пить такую воду. (Если кто-то захочет рискнуть, пусть проверит.) Мы же заметим к случаю, что персик в цвету необычайно красив — почти так же, как миндаль, — и потому справедливо занесен в разряд декоративных деревьев наряду с акацией и сиренью. Есть даже махровые сорта специально для парков.

Впрочем, пышные цветы, равно как и вода с лепестков, не главное. Обратим взор к плодам.

«У меня душа нежная, как персик!» — такое заявление сделал один из героев пьесы Максима Горького «Дачники». Отчего же он не сравнил свою душу с яблоком или апельсином? Оттого, наверное, что только у персика такая мягкая, бархатистая, пушистая кожица. Однако люди, сведущие в плодоводстве, знают, что тонкий пушок есть далеко не у всех персиков. Мутант с гладкой кожицей носит назва-

ние нектарина (если косточка у него отделяется) или брюньона (если косточка приросла к мякоти).

Такие персики, внешне напоминающие скорее большую сливу, очень популярны едва ли не во всем мире — и в который раз с огорчением произнесем: увы, не у нас. Нектарины, как легко догадаться, очень сладки, а брюньоны, крепкие, с хрустящей мякотью, особенно хороши для компотов.

Как видите, мякоть у персиков не всегда нежная. Тут все дело в растворимом пектине. Когда его мало, персик тверд и годится лишь на переработку, но когда его много... Это и есть тот заветный плод, надкусить который — почти блаженство, а вкусить — так и без «почти». Но не торопитесь покупать самые первые, ранние персики: поздние, как правило, ароматнее и слаще. И витамина Р в них в полтора раза больше — успевают набрать.

Вообще витаминами персик не так уж богат, разве что в плодах с желтой (не белой) мякотью порядочно каротина. Но вот набор минеральных веществ таков, что персики, говорят, способствуют образованию в организме гемоглобина и поддержанию кислотно-щелочного равновесия. Неплохое добавление к вкусовым достоинствам.

Теперь о величине. Бывают персики в 50 граммов, бывают и в полкило. Крайности, наверное, ни к чему, но в целом большой персик скорее окажется очень вкусным. Вернее, так: для каждого сорта есть своя критическая величина, ниже которой плод заведомо малосъедобен. К сожалению, принятые у нас стандарты излишне либеральны в этом смысле. Те плоды, которые в других странах товар-

ными не считают, у нас поступают в продажу наравне с крупными. И мы платим за них сполна, как за полноценные...

Уравниловка и здесь не приносит ничего хорошего.

Пришедший в Европу через Персию (редкий случай, когда название плода указывает на его историю) персик сейчас занял по урожаю и площади садов третье место в мире после яблок и груш, а в Италии сумел обогнать и грушу. Между тем в нашей стране — даже если считать все то, что осталось от бывшего Союза, включая южные республики, — он по-прежнему на последнем месте среди массовых плодовых растений.

Спору нет, персик любит тепло даже больше, чем похожий на него абрикос, и граница его распространения проходит соответственно южнее. Но не такой уж неженка: снег-то на лепестках выдерживает! Более того, морозец ему только на пользу. Тропическим персикам, уверяют бывалые люди, далеко до крымских или кавказских...

В ожидании, пока персик займет подобающее ему место — а, судя по статистике, положение не безнадежно, — отметим, что персики дают устойчивый урожай ежегодно. Масло, полученное из их семян, после обработки паром теряет горечь и становится благородным пищевым продуктом. Правда, свежие персики очень деликатны и долго не хранятся, поэтому немалую часть приходится замораживать, а примерно половина всего сбора прямиком попадает в банки с компотом.

Но не будем привередами и согласимся на компот, ладно?

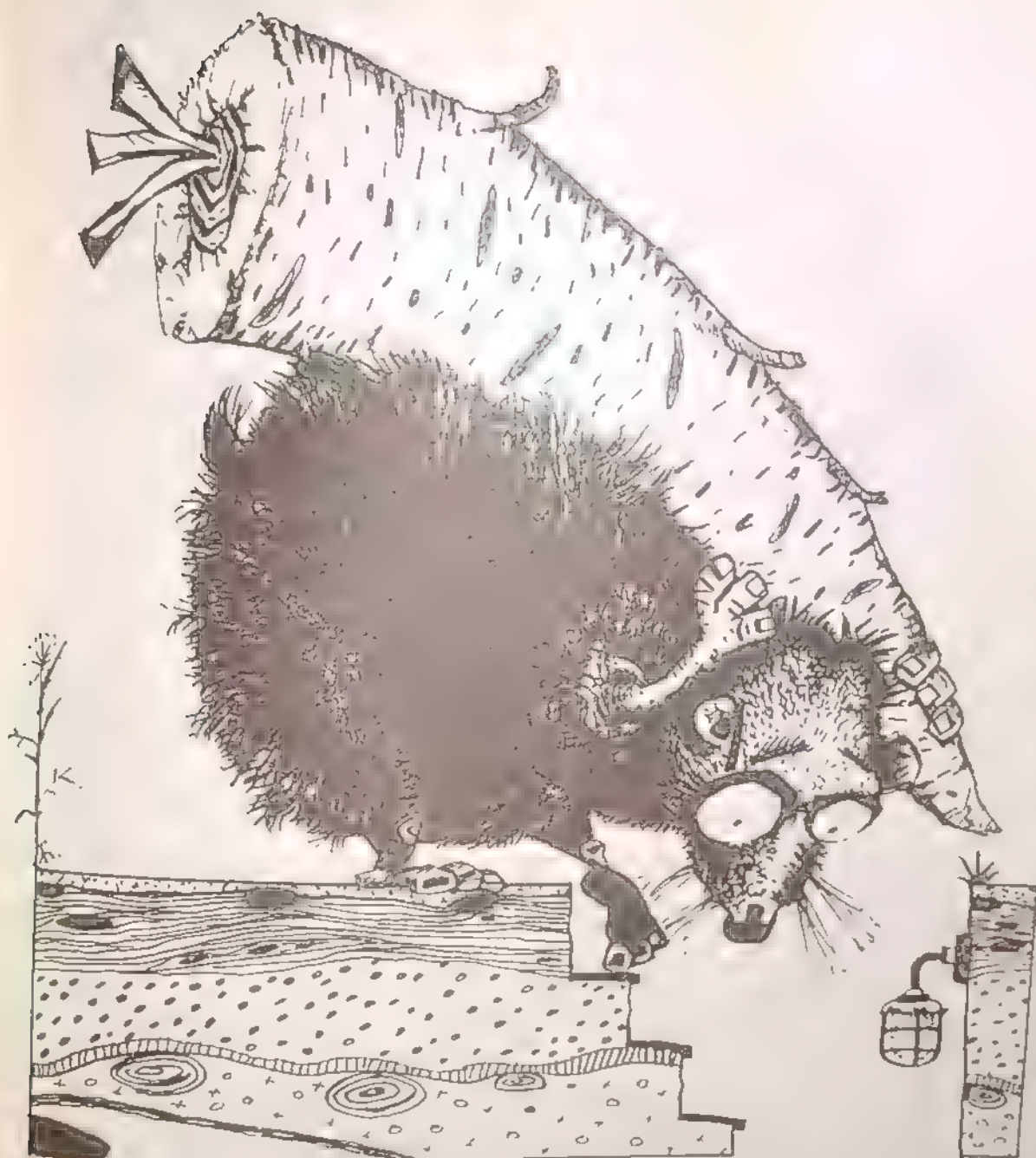
Петрушка

Прислушаемся к мнению авторитетов. Вдохновенный певец вкусной и здоровой пищи секретарь N-ского мирового съезда Жилин из чеховского рассказа «Сирена» ставил превыше всех первых блюд «борщок из свеклы на хохлацкий манер». Он, Жилин, утверждал, что к упомянутому блюду «подаются сметана и свежая петрушечка с укропом». В словах этих чистая правда, ибо борщ без названных ингредиентов подобен полотну мастера без последнего мазка.

Об укропце речь впереди. Сейчас — о петрушечке.

По прошествии более ста лет мы можем заявить определенно, что секретарь мирового съезда не ошибся: его личный эмпирический опыт подтвержден данными современной науки. Петрушка, равно как и укроп, не просто душиста, не только побуждает нас поскорее взяться за ложку, — нет, она еще на редкость богата. Чем? Да чем угодно! Если глядеть в корень, то сахарами. Если рассматривать зелень, то витаминами и, как ни странно, белками. И сколько бы ни нахваливали укроп, все-таки не угнаться ему за петрушкой по части витаминов, а сельдерею или пастернаку — и подавно. Среди пряных овощей нет равного петрушке по содержанию витамина С. И с каротином у нее все в порядке, и с витаминами группы В.

А если взяться за минеральные элементы, то, право слово, там половина таблицы Менделеева. Калий, натрий, фосфор, железо — все это понятно.



~~~~~ Заготовка на зиму ~~~~~  
 Корни петрушки, без листьев и черешков, хоро-  
 шенько промыть в проточной воде вместе с  
 зеленью молодого укропа. Подсушить, мелко  
 нарубить и перемешать в пазухе с солью.  
 Уложить в банки, утрамбовать получше.  
 Как только появится сок, закрыть  
 банки крышками и поставить  
 в погреб.

на 1 кг корней и зелени — 1 кг соли

Но вдобавок — марганец, магний, алюминий, литий, титан, ванадий, молибден, никель и так далее. «По богатству минеральных элементов выделяется растение петрушки», — сказано в справочнике. Не совершенно по стилю, но точно по сути.

Минеральные элементы сосредоточены в корнях, витамины — в листьях. Чему же отдать предпочтение? Наверное, все же листьям: с витаминами в нашем повседневном питании больше нерешенных проблем. Но есть и компромиссный вариант: наиболее у нас распространенная корневая петрушка (Бордовикская, Ганацка, Сахарная) дает одновременно и корень, и пахучую зелень. А вот у другой разновидности, листовой (самый популярный сорт — Листовая обыкновенная), корень несъедобен. Он разветвлен и на вкус как деревянный. Зато листья в изобилии, числом до сотни. Еще есть кудрявая петрушка с красивыми, будто гофрированными листьями. И гибрид корневой петрушки с курчавой (старый сорт — Слава Эрфурта). Не зелень, а, можно сказать, украшение — и праздничного блюда, и палисадника.

Но чем петрушка особо привлекательна, так это своей неприхотливостью. Было бы света в достатке да почва не засолена, а она уж как-нибудь вырастет, даже если прихватит легкий морозец. Сеют ее и ранней весной, и под зиму; до спелости (если речь идет о листьях) проходит дней 40 — 50, так что бывает зелень и весной, и осенью.

Срезать зелень можно многократно, если не забывать после каждой срезки подкармливать растения. А из нестандартных корней можно выгонять витаминную зелень в грунте или в теплице. И нов-

се не обязательно отводить петрушке в теплице специальное место — ее семена часто сеют вместе с помидорами или огурцами, в свободном пространстве. Друг другу они совершенно не мешают, а польза двойная.

На юге свежих овощей хватает и без петрушки. Однако, к удовольствию северян, природа в который раз проявила мудрость: чем дальше на север, тем больше витамина С накапливает петрушка одного и того же сорта. Проверяли на юге Сибири, в Новосибирске, и на севере, в Ханты-Мансийске. Разница оказалась почти в три раза. Проверяли в Мексике и в Канаде; расстояние побольше, но и разница — впятеро.

Когда проглядываешь кулинарные рецепты, то и дело на глаза попадает фраза-заклинание, этаким последним гастрономическим аккордом: посыпать зеленью петрушки. Оскомину набило. Так и подмывает из духа противоречия взять и не посыпать.

Не поддавайтесь злему духу! И когда тарелка уже на столе, когда сметана уже в тарелке, что надо сделать еще, прежде чем взяться за ложку?

Известно что: посыпать зеленью петрушки.

## Помидоры

Или томаты — если вы предпочитаете язык ацтеков итальянскому языку. Так уж случилось, что в обиходном разговоре прижилось итальянское *romi d'oro* — золотые яблоки («почем помидоры?»), но как только речь заходит о науке или

о промышленной технологии, сразу вспоминают ацтекское «томат».

И мы пребывали бы в сомнении, какое слово употребить в заголовке, если бы не монография академика А.В.Алпатьева, названная коротко и ясно «Помидоры». Будем следовать авторитету, привычке и здравому смыслу.

С тех пор как итальянец Маттиоли зарисовал впервые куст с яркими и — надо же! — съедобными плодами, минуло каких-то четыре века, три из которых помидоры пробивали себе дорогу в Старом Свете, а на четвертый мчались по этой дороге к славе, оставляя за спиной овощных конкурентов. Тем временем селекционеры успели создать великое множество сортов, и если вы, прежде чем решить, какую взять рассаду, читаете справочники или посоветуетесь с соседями, то поступите верно.

Что же так привлекает нас в помидорах? Помимо вкуса, не требующего обсуждения, помимо радующего глаз обличья и возможности разнообразного консервирования, есть у них неоценимое свойство, которое знающие люди именуют «потенцией плодоношения». Плоды успевают созреть даже в Якутии и Карелии, урожай в средних широтах достигает 300 центнеров с гектара. (Представляете: 10 трехтонок, доверху груженных помидорами, с огорода размером сто на сто метров!) Южнее урожай еще поразительнее, а однажды — было это в 1948 году — на Кубани сняли с гектара 150 тонн. Сорт, кстати, назывался Штамбовый Алпатьева.

Выбор формы помидора обусловлен лишь при-

страстями. Одним нравятся круглые плоды, другим — овальные, третьим — «сливки». На обширных плантациях, особенно если урожай собирают машинами, ценятся ровные, примерно одинаковой величины, не очень крупные помидоры с плотной кожицей (чтобы не повредить при уборке) и желательно — созревающие одновременно (чтобы убрать все за один раз). Проводя селекцию по таким признакам, ученые вынуждены чем-то жертвовать: ведь редко все нужные качества сходятся вместе. Жертвуют, увы, вкусом и ароматом. Поэтому магазинные помидоры — и наши, а еще больше привозные, — далеко не всегда радуют выразительным, запоминающимся вкусом. Зато урожаи обильные, затраты труда умеренные.

Что же лучше — немного плодов отменного качества или гораздо больше, но среднего? При нашем овощном дефиците, вероятно, второе. Но если иметь в виду личное хозяйство, а не промышленные плантации, то при существующем выборе сортов можно найти компромиссный, всех устраивающий вариант — такой, что позволит собрать достаточно помидоров таких и этаких. В конце концов тот помидор, что пойдет в борщ, не обязательно должен отличаться редкостным вкусом. Но тот, что на закуску с ломтем хлеба и щепоткой соли...

Расскажем кратко о достоинствах помидора. Например, о том, что спелые его плоды содержат целых 0,2 процента жира. Он спрятан в семенах, которые при выжимке сока остаются в жмыхе. Работодатели, законсервировав сок, отдают

жмых скотине. А вот в Италии не ленятся извлекать из семян помидорное масло и заправляют им салаты. Что же касается сока, то в него переходят из мякоти многие полезные вещества, в том числе микроэлементы, среди которых выделяется железо: в стакане томатного сока 10 — 20 процентов его дневной нормы.

По части витамина С у помидора все благополучно, да и с некоторыми другими витаминами не плохо. Однако они, к общему нашему огорчению, сосредоточились отчего-то не в плоде, а в верхушке стебля.

Каротину помидоры обязаны своей желтизной, похожему на каротин веществу ликопину — краснотой. Тем, кто колеблется, делая выбор между желтым и красным помидором, посоветуем вырастить оба — с точки зрения пользы разница невелика. Правда, бывают еще розовые южные помидоры, которые в более холодном климате растут плохо. Но сам по себе цвет ничего не значит и на состав плода не влияет. У такого помидора красная мякоть прикрыта бесцветной кожицей, только и всего.

И все-таки, если быть откровенными, и витаминов, и аромата в южных помидорах побольше, чем в северных. То же справедливо, если сравнивать плоды, поспевшие на кусте и дозревшие в вагоне или в кладовке. Помидор с куста куда как богаче полезными веществами, да и вкуснее намного. Однако часть плодов приходится срывать недозрелыми: не всюду помидоры произрастают в изобилии, а возить за тридевять земель истекающие соком плоды — пустое занятие. У тех, кто

кривит губы, спросим без обиняков: что лучше — не самый вкусный помидор или обед вовсе без помидоров?

А что такое, собственно, вкусный помидор? Таковым он считается тогда, когда в нем не просто много сахаров, но и — в этом все дело — сахаров в несколько раз больше, чем кислот. Однако не ходить же вдоль грядки с портативной аналитической лабораторией...

Есть доступный каждому способ оценки — можно сказать, с одного взгляда. Кислоты скапливаются преимущественно в семенных камерах, сахара — в перегородках, в наружной стенке. Поэтому, если вы видите, что в разрезанном помидоре мало семян, а мякоть хороша на вид, — девять из десяти, что вы купили то, что надо.

А свой помидор, выращенный и взлелеянный собственными руками на личной грядке, — он и без анализа хорош.

## Редиска

Редиска — из тех овощей, которые выращивают, наверное, в каждом огороде, хоть на севере, хоть на юге. Надо полагать, что автор начнет расписывать ее многочисленные достоинства...

Как бы не так! Сейчас мы эту редиску выведем на чистую воду.

Во-первых. Никакой редиски нет. А есть разновидность редьки с довольно мелкими, не слишком горькими и обычно красными корнеплодами. Самый последний захудалый сорняк имеет собствен-

ное латинское имя, а редиска пользуется редькиным: *Raphanus sativus* L.

Во-вторых. Редиска на редкость плохо хранится. Хотя и созданы более или менее лежкие сорта, найдены хитрые приемы, вроде того, чтобы держать ее, охлажденную, в наглухо запаянном полиэтилене, но это все для осеннего урожая. А первую редиску, в пучках, даже собирать советуют с утра пораньше, по холодку, чтобы к обеду не подвяла. Два-три дня после уборки — и никакого товарного вида. Это разве лежкость?

В-третьих. Довольно капризная эта редькина разновидность. Почву ей давай легкую, удобрения обильные, влагу в достатке. Несколько дней неутоленной жажды — и станет редиска деревянистой, если не сказать, деревянной. Когда ей не хватает света, то вырастает мелочь, а когда световой день, напротив, долог, она идет не в корешки, а в вершки. Вот и подгадывай, чтобы урожай снять либо пораньше, либо попозже, но только не в разгар лета. И вообще, если что-то редиске не по нраву, начинает горчить не хуже праматери редьки.

В-четвертых. Питательности в ней, прямо скажем, немного. Есть, конечно, некоторые витамины и минеральные вещества. Но сколько их? Кот заплакал. Витамина С, правда, побольше, чем других, однако до репы далеко. Ну, фитонциды есть, убивающие бактерий, но не столько, сколько в чесноке или в редьке. Словом, на что ни посмотри — нет, не лидер среди овощей и фруктов.

Так за что же мы ее, разоблаченную, любим? За свежесть и за новизну.

За то, что она — первая.

Всю зиму и весну наш организм тосковал по свежему, с грядки, овощу. Майская редиска (а на юге апрельская и даже мартовская) — как пресловутая ложка к обеду, как малый, да дорогой золотник. Кто рядом с ней? Разве что укроп, но много ли его, пахучего, съешь? И пусть негусто в редиске витаминов, а все же больше, чем в прорастающей по весне картошке; пусть скромнен набор активных веществ, а все же разнообразнее, чем в аптечном драже.

И понятно, отчего такое внимание ранним сортам, у которых весь цикл развития, от семечка до розовой редиски, занимает 20, ну, 25 дней. И почему сеют в едва оттаявшую землю, благо всходы не боятся заморозков. И с какой стати северяне придумали способ зимнего посева, в январскую мерзлую почву с проделанными загодя, еще осенью, бороздами: так редиска, укрытая торфом, созревает на две недели раньше. Для окрестностей Санкт-Петербурга — дело немалое.

У многих сортов редиски выразительные названия. Ясно, что Рубин — рубиновый, а Ледяная сосулька — продолговатая и белая, что Полукрасный-полубелый или Розово-красный с белым кончиком выглядят в полном соответствии со своими длинными именами. А еще есть сорт с замечательным именем: Нет подобных.

Название это вполне можно распространить на всякий редис, ибо ему, вовремя созревшему, и впрямь подобных нет. Позже, когда-нибудь в августе, мы, избалованные огурцами и помидорами, будем смотреть почти равнодушно на россыпи реди-

ски, по весной... Оторвать скорее ботву, отрезать хвостик, помыть да обмакнуть в соль...

Не было бы в ней минеральных солей, фитонцидов и прочего жизненно важного, ничего в ней не было бы, кроме весеннего вкуса, — и то бы ее любили.

## Редька

«Барыня прислала сто рублей, что хотите, то купите, «да» и «нет» не говорите, черное и белое не называйте...» — помните эту детскую игру? Фокус был в том, чтобы выбрать тему для беседы хитрую, но не заковыристую, дабы соперник, забыв про осторожность, сам попался в сеть. Поговорить, например, о шахматах (черное — белое) или о любви и дружбе (да — нет)...

Вот еще одна верная и в то же время незаезженная тема — про редьку.

Действительно, названный корнеплод бывает обычно либо черным, либо белым (даже сорта есть — Зимняя округлая белая и Зимняя округлая черная). И отношение к нему редко бывает неопределенным. Либо да, либо нет. Либо ем с удовольствием, либо на дух не переношу.

Поговорим про редьку.

Может быть, не окажись в ней столько горчичных масел, от которых слезы на глазах и во рту жжение, мы бы относились к ней с гораздо большим расположением. Да и отчего бы редьку не уважать, если сахаров и белков в ней больше, чем в родной сестре редиске и двоюродной — репе, а по

калию, кальцию и магнию она вообще не знает конкурентов среди корнеплодов. Правда, витамина С могло бы быть и побольше, но тем не менее серьезная книга по биохимии овощей утверждает, что «нарезанная редька, маринованная с уксусом и солью и хранящаяся в воздухонепроницаемом сосуде, может считаться хорошим источником аскорбиновой кислоты». Есть сведения, что редька способствует пищеварению, что она хороша против простуды.

Значит — да?

Только в детских играх можно быть таким категоричным. Многим редька противопоказана, а некоторым и запрещена — далеко не для всякой диеты, утверждают врачи, она годится. Ни с того ни с сего поговорок не выдумывают, а если так, то всем известное выражение «надоел хуже горькой редьки» содержит объективную информацию: редька — горькая.

Значит — нет?

Но если эту поговорку слово в слово перевести, допустим, японцу, он ее или не поймет вовсе, или воспримет с недоумением: ишь чего выдумали! Ибо для жителя Восточной Азии редька — совсем не горький овощ. Японцы относятся к ней с особым уважением, поскольку на их островах она ходит в главных овощах и составляет прямую конкуренцию картошке. Сорт Сакурадзима, с громадными, до 16 килограммов, сладкими корнеплодами, которые можно выращивать даже на вулканических почвах, в книге академика Н.И.Вавилова «Селекция как наука» назван среди шедевров мировой селекции.

Между прочим, в республиках Средней Азии тоже выращивают сладкие редьки. Например, многим известную Маргиланскую — не белую и не черную, а вовсе зеленую. Именно такие, в прямом смысле диетические редьки, почти не содержащие горчичных масел (ранняя называется лоба, поздняя — дайкон), могли бы, считают специалисты, вывести редьку в первые овощные ряды.

Однако, если взять да и посеять семена заведомо сладких и вкусных редек, вряд ли выйдет что-нибудь путное. Это морковь одну и ту же где только не встретишь, а редька приспосабливается к новым местам и к новому климату плохо, да и по составу такой бывает разброс — диву даешься. Как говорят специалисты, непластичный вид. Что ж, тем почетнее задача для селекционеров. А себе тем временем намотаем на ус, что лучше выращивать редьку местных сортов, уже опробованную и зарекомендовавшую себя в ваших краях. Конечно, можно рискнуть и посеять привозную, но где гарантия, что гостья оправдает ваши ожидания?

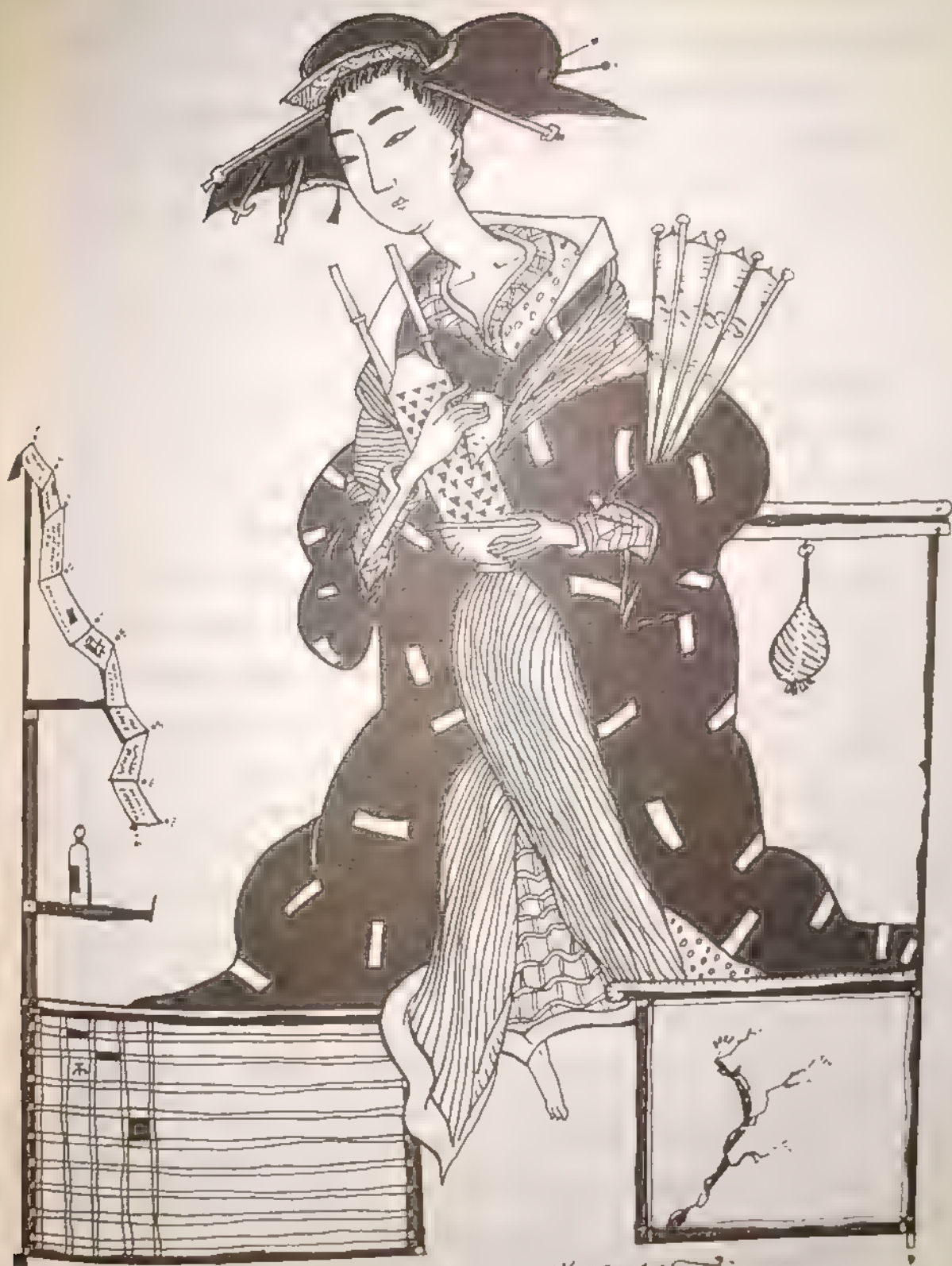
И еще одно замечание на тот случай, если вы всерьез решите заняться редькой. Хотя она хорошо переносит холод (до минус 5 градусов) и ей не нужен особый уход, к почве она очень требовательна. Если посеять редьку в бедную почву и не подкармливать питательными веществами, то вырасти она вырастет, да вот корнеплодов не будет. А мы же с вами не на листья собираемся ее выращивать, верно?

Так что же, в конце концов, скажем мы, рассуждая о редьке, — да или нет? Безусловно, да. Черная ли, белая ли, круглая или вытянутая — все едино:



Наре  
Ред  
П

на  
ЗС



• редька с гусиным жиром •

Нарежь репчатый лук и обжарь на гусином жире.  
Редьку натри на крупной терке или нашинкуй.  
Посоли, добавь жареный лук, а сверху посыпь  
зеленым луком.

на 2-3 редьки - 1 луковица, 1 столовая ложка гусиного жира,  
зеленый лук и соль по вкусу

если нет явных противопоказаний, если она вам по вкусу и по нутру — да, да и да.

Что бы там ни говорила сто рублей приславшая барыня.

## Репа

Мышка, кошка, Жучка, внучка, бабка и дедка знали, что делали: они вытаскивали из грядки пропитание на зиму. На Руси, да и по всей Европе, особенно в лесах и лесостепи, репа в течение столетий была самым главным овощем. Летописи упоминают ее рядом с рожью; античные источники отводят ей третье место после пшеницы и винограда...

Но приплыла из-за океана сытная, калорийная картошка и отодвинула репу на такой дальний план, что не всегда ее там и разглядишь. В магазинах — уж точно — разглядишь редко; вот разве что летом на рынке. А ведь славилась репа как лежкий, до весны хранящийся корнеплод, в меру острый и в меру сладкий, да к тому же, в отличие от картофеля, пригодный для употребления и в сыром виде. Согласитесь: оттого, что появилась конкуренция, репа-то хуже не стала...

Правда, калорий в репе немного, но сейчас и не поймешь, плюс это или минус. Во всяком случае, когда говорят, что в нашем рационе слишком много углеводов, то не репа тому причиной.

Интерес к репе постепенно возрождается. Пикантные эфирные масла, добротный набор минеральных веществ, умеренное количество сахаров... Но истинное ее достоинство, недостаточно еще

оцененное, заключается в том, что репа — самый дешевый источник витамина С. Конечно, аскорбиновой кислоты в ней существенно меньше, чем в смородине, но у ягод и урожайность не та, и требовательность выше, и цена другая. Если же посмотреть, сколько сил и сколько рублей (долларов, иен и т.п.) затрачивается на один грамм аскорбинки, то по этому показателю репе нет равных. Не совсем созревшие корнеплоды ранней уборки наиболее богаты витаминами, но они невелики и плохо хранятся. Если же думать о зиме, то, напротив, крупная, вполне созревшая репа сохраняет свое богатство гораздо лучше.

И вот уже в некоторых странах, например в Японии и Франции, репа вновь отвоевывает место под солнцем. Правда, французы предпочитают почему-то не желтые, изобилующие каротином сорта, а белые; японцы же по непонятным для нас причинам настаивают на том, чтобы в репе не было и намека на остроту.

Но больше всего репы выращивают сейчас не в Европе и не в Азии, а в Северной Америке, причем репы преимущественно русских сортов. Так, в иностранных каталогах мелькает название — Petrovskaya. Этот сорт — Петровская — и в нашей стране вниманием не обойден.

Справедливости ради скажем, что наблюдалось и встречное движение — из других стран в Россию. Среди привозных сортов назовем Миланскую белую, Фиолетовоголовую, Голландскую белую плоскую. Но есть и такие сорта репы, которые нам показались бы странными, непривычными. Речь идет о салатных сортах.

У всякого народа свои привычки и пристрастия. Скажем, в Италии и в Индии выращивают репу с нежными душистыми листиками именно ради этих листиков, пренебрегая корнеплодом. А в Японии нередко солят молодую репку вместе с листьями — такая вот заготовка на зиму...

Если вернуться к отечественным сортам, то особенно нежным вкусом славится плоская, желтая, с фиолетовой головкой Грибовская репа родом из уральского села Грибово. Когда-то нахваливали Грачевскую репу из-под Костромы и Ростовскую из-под Ярославля. Проверить трудно: сорта исчезли. Хотя, может быть, и остались у кого-нибудь из огородников-любителей. Если же говорить о том, что выращивается в крупных хозяйствах, какие семена в ходу, то на всю огромную страну осталось сегодня всего-навсего шесть сортов...

Это незаслуженно мало. Ведь репа может расти и далеко на севере (есть даже сорт — Соловецкая), и в южных долинах, она дает хорошие урожаи в горах и в районах БАМа. В распоряжении селекционеров более полутысячи образцов: крупные, мелкие, плоские, округлые, вытянутые, сплюснутые, с грубыми листьями и с нежными, сладкие и с горчинкой, острые и диетические. На такой основе да не вывести сочную, без горечи репу, урожайную по самым высоким меркам!

Надо бы сделать это. Наши предки тоже понимали толк во вкусной и здоровой пище. И если сейчас ничего не предпринять, то дети наших детей будут знать про репу только из стародавней сказки.



ствия.  
спу с  
этих  
онии  
и —

со-  
ри-  
из  
ли  
ю  
з-  
з  
и,  
-



### Репя с манной кашей

Очисти репу от кожурь, вынь середину, а репу свари до мягкости. Середину натри на терке и тоже свари, но вместе с манной крупой. Добавь масла и сахара и начини смесью вареную репу.

на 1 репу - 1 столовую ложку манной крупы, масло и сахар по вкусу

## Рябина

Обратим взор к самому северному из плодов, которому мороз не во вред, а лишь на пользу. Так обжилась рябина обыкновенная в северных широтах, что одной из задач селекционеры считают — редчайший случай! — ее продвижение на юг...

В путевых очерках И.А.Гончаров писал: «Рябину с удовольствием ел кучер Иван, жалея только, что ее не хватило морозцем». Кучер Иван был прав и в своем пристрастии к рябине, и в своем сожалении. После несильного подмораживания оранжево-красные плоды, строением напоминающие маленькие яблоки, резко меняют к лучшему свой горьковатый вкус. Одно из объяснений таково: ледяные кристаллы рвут стенки клеток и тогда дубильные вещества — виновники горечи и терпкости — отчасти окисляются, отчасти вступают во взаимодействие с белками.

Все это так. Однако если заглянуть в справочник, то окажется, что и в подмороженной рябине остается немало дубильных веществ. И в то же время почти нет горечи в рябиновом варенье, желе, пастиле, мармеладе, сиропе, морсе, киселе — словом, во всем, что прошло тепловую обработку. В чем же дело?

Дело в очень горьком веществе, на долю которого в свежих плодах приходится 0,8 процента. Оно разрушается и при замораживании, и при нагревании. Ощущения горечи в малых количествах, менее 0,1 процента, оно не вызывает, потому и кажется сладким рябиновый сок. Между прочим, в стакане этого напитка содержится примерно су-

точная доза витамина С. А вот в хваченной морозцем или подвергнутой стерилизации рябине аскорбиновой кислоты остается мало. Вдобавок резко уменьшается концентрация каротина и витамина Р (а в свежей рябине их гораздо больше, чем в яблоках и грушах).

Предпочтительно, говорят специалисты, не подмораживание на дереве при неопределенной температуре с последующим оттаиванием, а регулируемое быстрое искусственное замораживание. Но пищевая промышленность что-то не балует нас рябиной — да и не баловала никогда. При том, что нынче во многих домах есть морозильники, не исправит ли сей пробел самостоятельно, не дожидаясь милостей от заводов и фабрик?

Помимо витаминов, в плодах рябины есть немало других полезных веществ. Назовем только три из них: сладкий шестиатомный спирт сорбит, который назначают больным диабетом вместо сахара; моносахарид сорбозу (кстати, его используют при синтезе аскорбиновой кислоты); сорбиновую кислоту — лучший на сегодня консервант пищевых продуктов.

Вы заметили, что у этих соединений схожие названия? По-латыни рябина — *Sorbus*, и все упомянутые вещества были в свое время обнаружены в рябиновом соке. Лестная характеристика, не так ли?

Но не все так блестяще в послужном списке рябины; кое-что и огорчает. Например, у нее слишком мелкие плоды. А на что же селекция? Ближе к югу растет рябина домашняя (она же крупноплодная и садовая) с плодами до 25 граммов весом.

С северной рябиной она скрещиваться пока не желает, однако селекционеры преодолевали и не такие препятствия...

И еще: не помешало бы рябине побольше славы. Тут есть пример для подражания. С давних пор известен сорт народной селекции Невежинский («нежинская рябина» — искажение, но со смыслом). Выведен этот сорт под Владимиром, в селе Невежино. В его плодах около 12 процентов сахара и лишь 0,3 процента дубильных веществ. С Невежинской могут поспорить разве что сорта, полученные межвидовой и межродовой селекцией: Гранатная, Ликерная, Десертная. Не правда ли, названия говорят сами за себя?

Выращенные в садах плоды культурной рябины большей частью сушат и потом используют в фармацевтике и пищевой промышленности. А дома?

Дадим рецепт хорошего зимнего напитка. Сушеную рябину измельчите, на две трети наполните ею кастрюлю, залейте кипятком, поставьте на четверть часа в духовку (не кипятя), охладите, процедите и пейте как чай. Для разнообразия, удовольствия и пользы.

## Салат

Когда листаешь статьи, посвященные листьям салата, появляется ощущение, будто знакомишься с биографией выдающегося чемпиона. Первое место по содержанию кальция. Второе, после шпината, — по минеральным веществам в целом. Полный набор витаминов. Абсолютное первенство по

же-  
та-  
па-  
их  
н-  
со  
в  
в  
с  
витамину К среди овощей (этот витамин способствует нормальному свертыванию крови, а при его нехватке могут возникнуть кровотечения из носа, десен и т.п.). Белков как будто бы мало, но лишь оттого, что в салате много воды. Если считать на сухое вещество, то белков больше, чем в кукурузе и пшенице...

И становится обидно, что у нас в стране, по официальным сведениям, салат числится среди слабо-распространенных овощей. На Кубе он занимает почти каждый десятый гектар из тех, что отведены под овощи, а в США идет на третьем месте, уступая лишь помидорам и зеленому горошку. В одной Италии каждый год выращивают по 800 тысяч тонн салата!

Что-то неладно со «слабым распространением»...

Прежде чем продолжать похвалы, заметим, что мы ведем речь только об одном, самом привычном для нас, самом ходовом из салатных овощей — о салате-латуке. У него пять разновидностей, из которых три выращивают в нашей стране: листовой, кочанный и римский (он же ромен). Листовой салат — самый ранний. Когда снимают урожай, его выдергивают с корнями. С гектара он дает порой по 100 тонн. Кочанный, еще более популярный салат, с хрустящими или чуть маслянистыми листьями, собранными в кочаны, урожайнее примерно вдвое, а ромен — и вчетверо. Вот разве что созревает ромен поздно, к осени. Но и в этом есть свое преимущество: при умелом обращении его продолговатые кочаны хранятся аж до зимы.

И вообще салат-латук отличается от других листовых овощей приличной лежкостью. Сорванные

с утра листья не теряют вида до следующего дня, а если их охладить и держать в полиэтилене, то они продержатся несколько дней. Кочаны же хранятся и по нескольку недель. А собираются салатные листья в кочаны по той причине, что очень уж быстро развиваются верхние листья — так быстро, что не успевают распрямиться. Вот и образуется кочан.

Но чем салат особенно хорош — так это тем, что его не надо возить издалека. Где только он не растет! Да всюду растет — и в Узбекистане (там выращивают даже озимый салат), и под Мурманском. Полярная опытная станция Института растениеводства сообщает, что в Заполярье листья салата на одном гектаре набирают под пленкой в удачные дни 6 тонн вкусной зеленой массы.

Впрочем, не всем салат-латук кажется вкусным. Сам по себе он и впрямь не очень выразителен, но в сочетании с другими овощами, с рыбой или мясом, да с заправкой... Салат улучшает аппетит, подчеркивает вкус других продуктов. Органические кислоты придают ему деликатную кислинку, а вещество, найденное в салате и называемое лактуцином, — пикантную горечь. Есть сведения, что это же вещество благотворно действует на нервную систему, нормализует сон и работу желудка, укрепляет стенки кровеносных сосудов.

Даже если не все так, то вряд ли все не так.

Лактуцин содержится в млечном соке. Млечный сок — в жилках и в кочерыжке. Там же сосредоточиваются и другие полезные вещества. Так что не выбрасывайте салатную кочерыжку, а мелко ее порежьте. И примите к сведению, что во внутренних листьях кочана в два-три раза больше.

чем в наружных, сахаров и белковых веществ. А в наружных, будто для равновесия, больше витамина С и каротина.

Отсюда практический вывод: ешьте салатные листья подряд и без разбору. Для гармонии и чтоб хлопот было поменьше...

## Свекла

Представим себе тарелку только что сваренного борща и, отвлекшись (насколько это возможно) от вида, благоухания и предполагаемого вкуса, поразмыслим немного о том, откуда у борща такая популярность, сравнивая, впрочем, с популярностью винегрета. Ответ будет таким: благодаря свекле, растущей на юге и на севере, на западе и на востоке, доступной для борща и винегрета круглый год.

Хотя свекла и требовательна к теплу более, чем все другие корнеплоды, хотя она не переносит кислых и заболоченных почв, хотя после легких заморозков идет не в корень, а в стрелку, — все равно, неженкой ее не назовешь. Ну, разве что ранние свеколки, которые вяжут обычно в пучки. (Кстати, после ранней свеклы можно вырастить и второй, поздний урожай.) А когда свекла собрана, что ей, толстошкуркой, сделается? Надо очень постараться, чтобы привести ее в несъедобный вид — скажем, разрубить. Или ударить, но обязательно как следует. Слабый удар ничего не даст.

Разрежьте как-нибудь свеклу и взгляните на кольца, образованные взаимопроникающими слоями растительных клеток. На нынешнем научном

жаргоне такой материал назвали бы композитным, что предполагает завидную прочность и устойчивость. В буртах под соломой и землей свеклу можно хранить без заметных потерь — это вам не деликатная морковка. Единственное предупреждение: после слабого замораживания свекла уже «не отходит», как некоторые другие овощи.

Легко в хранении — тяжело в разгрызании. По лежкости свекла стоит в одном ряду со столь крепкими и грубоватыми корнеплодами, как брюква и редька. Подобно им, в сыром виде и ненатертом состоянии свекла редко кому по зубам (хотя, говорят, есть любители). К счастью, будучи сваренной, свекла заметно смягчается. Но каждый, кто слышан об особой пользе сырых овощей, вправе спросить: не губим ли мы в свекле все ценное, ставя ее на огонь?

Не губим. В том-то и дело, что вареная свекла, в отличие от многих других овощей, сохраняет главные свои полезные свойства. Вопрос в том, что это за свойства. Витамином С, например, свекла не так уж богата. А минеральные соли, которых в ней достаточно, и витамины группы В не очень-то чутки к нагреванию. Между прочим, минеральные вещества свеклы, как и капусты, в основном щелочной природы, что при нашем преимущественно кислотном питании — немалое благо. И еще свекла отличается высоким содержанием легкоусвояемых углеводов.

Но даже не в этом главное. Есть группа биологически активных веществ, называемых бетаинами. А поскольку свекла по-латыни Beta, нетрудно догадаться, откуда взялось название и где впервые нашли такие вещества.

Так вот, свекольный бетаин способствует усвоению белков и снижению артериального давления, тормозит атеросклероз и — что очень важно — регулирует жировой обмен. Говоря точнее, препятствует ожирению (особенно ожирению печени). Словом, вещество, полезное во всех отношениях. Оно присутствует и в корнеплоде, и в листьях свеклы, а при нагревании практически не разрушается. Так что едите ли вы наваристый зимний борщ или нежную весеннюю ботвинью — все едино: бетаин ваш.

Нет, не зря свекле с давних пор приписывали целебные свойства. Она и в культуру вошла сначала как лекарственное растение, потом — как листовое (ботвинья, вероятно, старше борща), и только затем отобраны были сорта с утолщенным корневищем. Не в такой уж глубокой древности это происходило; во всяком случае, широкое, повсеместное распространение свекла как корнеплод получила лишь в XVIII веке. И вот, столетия спустя, мы как бы возвращаемся к опыту старых времен: фармакологи и врачи вновь обращают свой взор к свекле.

Но одно дело лекарства, другое — винегрет или борщ, с которых мы начали, предложив, если помните, отвлечься от благоухания и вкуса ради познания нескольких научных истин. Теперь самое время перейти от рассуждений к практической деятельности, то есть вырастить свеклу, потом сварить, а потом взять в руку ложку или вилку.

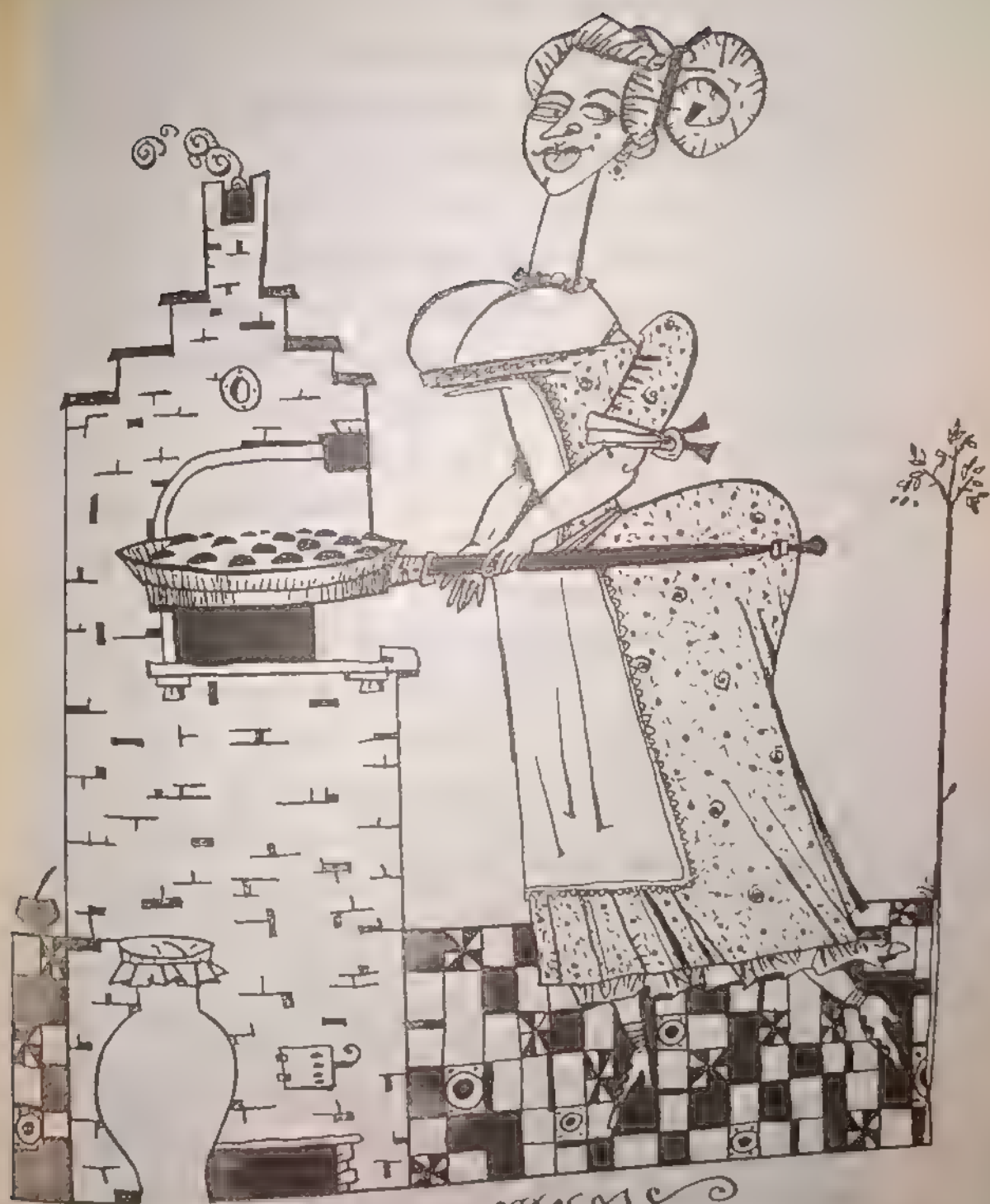
Приятного аппетита.

## Слива

Чем ближе знакомишься со сливой, тем больше обнаруживаешь в ней солидности. Это не какая-нибудь скороспелка, которая раскрывает свои карты еще в младенчестве; нет, слива дает щедрые и верные урожан только к десяти годам, а полностью показывает себя вдвое позже. Плоды, собранные со степенных, в возрасте, деревьев, красивее, да и вкуснее. Со сливой не бывает так, чтобы год было густо, а год — пусто: всегда что-нибудь да соберешь. Ну, не 100 килограммов с дерева, как в наиболее удачный сезон, так 30 килограммов, в условиях обыкновенных. И спрос на сливу неподвластен веяниям моды...

По всем этим, а наверное, и по некоторым другим причинам известный агроном Лев Платонович Симиренко писал в начале нашего века: «Широкая культура сливы и, в частности, венгерки (угорки) во многих местностях как на западе, так и у нас в России служит источником верного дохода населения, обуславливая его благосостояние». Обратим внимание на то, что венгерка выделена особо. Только из нее, из продолговатой темно-синей сливы с сизым налетом и легко отделяющейся косточкой, выходит настоящий чернослив, глянцевого, жгуче-черный и душистый. Остальные сливы тоже можно сушить, но тогда будет уже не чернослив, а просто сушеная слива. Может быть, не менее полезная, но не такая аппетитная.

Зато в свежем виде многие другие сливы, пожалуй, затмевают венгерку. И реинклоды, округлые, зелено-желтые или красные, очень сладкие, пото-



## Чернослив с картофелем

Чистый чернослив немного повари, добавь нарезанный картофель, немного сахара и соли. Туши, пока картофель не будет готов. Если будешь делать это блюдо с морковью, то сначала туши морковь, а потом добавь чернослив.

На 1 кг картофеля или моркови — 250-300 г чернослиба; можно добавить сливочного масла, соль, сахар по вкусу

му что в них до 16 процентов сахаров; и крупные яйцевидные сливы, например пришедшая давным-давно из Англии Золотая капля; и, наконец, несравненная Анна Шпет, большая слива редкой сладости и прочих достоинств...

Откровенно говоря, прочих достоинств у сливы несколько меньше, чем хотелось бы. Аскорбиновой кислотой не особенно богата, витаминами группы В, скажем так, не очень богата. Зато по содержанию калия слива смело может тягаться с самым абрикосом, по количеству витамина Р, верного союзника витамина С, — с самой черной смородиной. Если говорить конкретнее, то 100 граммов среднестатистических слив без косточек удовлетворяют потребность организма в витамине В<sub>12</sub> на 1/4, в витамине С — на 1/8 и в витамине Р — примерно на 3/4. Не так уж плохо.

Специалисты по питанию считают нормой 7 килограммов сливы в год на человека, включая варенья, компоты и сливовые начинки. Одними лишь замороженными плодами эту норму не выполнить, хотя в России, на Украине, в Молдове собирают много сливы — разве что в Румынии она еще более популярна. Сортов исчисляются десятками, но в неизменном почете скромнейшая Венгерка обыкновенная: пусть и мелка, но где ни растет, в какой год ни сорви — всюду и всегда у нее тот же состав и тот же характерный вкус (за что и взята в мировые стандарты).

Убирая любую сливу, важно не опередить события, потому что наш солидный фрукт в данном пункте склонен к мистификации: обретает окончательный цвет раньше, чем достигает полной

зрелости. Опытные садоводы не дают себя провести и перед уборкой обязательно проверяют, насколько вкус соответствует ожидаемому. И если слива не совсем еще хороша, ей дают повисеть на дереве, поскольку в корзине она не дозреет, разве что размягчится.

По этому поводу процитируем еще раз Л.П.Симиренко: «Мякоть должна быть душистой, сладкой, довольно плотной, но нежной и сочной и вместе с тем отнюдь не расплывчатой».

Имея такую четкую рекомендацию, остается только взять корзину...

## Смородина

Про какую же это смородину — про черную, белую или красную? Да про всякую. Потому что белая и красная — одно и то же, только ягоды разного цвета и красная покислее. А черная, хоть и сама по себе, все равно в ближайших родственниках. Если поглядеть на черно-белый снимок куста, усеянного кистями ягод, то вряд ли и различишь, что за смородина перед тобой.

Конечно, ботаники знают тонкие различия — в оттенке коры, в расположении почек. Но когда смородина не на снимке, а в натуре, нет проще способа, чем понюхать. У белой и красной смородины запаха почти нет, зато у черной хватит на все семейство, причем пахнут и ягоды, и листья, и ветки. Название, кстати, от того и пошло: в древнерусском языке «смородъ» означало сильный запах. Отсюда же и «смрад», не при еде будь помянуто.

Расписывать достоинства смородины, особенно черной, не намного лучше, чем ломиться в открытую дверь. О том, сколько в ней витаминов, особенно аскорбинки, говорено-переговорено. Чтобы получить суточную дозу аскорбиновой кислоты, достаточно съесть 50 граммов свежих ягод. И в этих же граммах — запас витамина Р почти на всю неделю. Недаром в мудрую моду вошло перетирать смородину с сахаром, заготавливая на зиму витаминный концентрат экстра-класса.

Но и красная смородина лицом в грязь не ударит. Аскорбиновой кислоты в ней, конечно, меньше, чем в черной, но все равно больше, чем в хваленых лимонах и апельсинах. А еще каротин... и редкий витамин К... и пектины, из-за которых так хорошо смородиновое желе...

Знаете, с какого времени упоминается смородина в лечебниках? С 1484 года, когда в городе Майнце, что на берегу Рейна, вышел в свет травник. И поныне она значится в фармакопеех. Так что, если простуде отвар, или джем, или чай со смородиной, — не вздумайте отказаться. Хороша она и после трудной работы, и когда нервы взвинчены, и просто для души.

Но для этого смородину надо сначала заготовить. Примите к сведению еще одно различие: красные и белые ягоды хорошо держатся на кистях, их можно собирать за один прием, не слишком деликатничая; а черные чересчур нежны, их приходится обрывать поштучно и в несколько заходов. На плантациях есть и машинная уборка, с помощью вибраторов, но стрясенная, а не вручную

собранный смородина годится только на переработку.

А когда же смородину собирать — пораньше или попозже? Смотря по тому, что мы хотим. Ранние сорта самые бедные, зато первые, к ним и претензий меньше. Поздние сорта самые витаминные, средние самые сахаристые.

Когда ягоды мелкие, это не беда: в них много витамина Р, потому что он в кожице, а ее-то как раз с избытком в ягодах-недомерках. Витамин С в черной смородине больше всего, когда она еще не совсем черная, а интенсивно бурая. И самое главное: никакой смородине нельзя давать перезреть — она теряет слишком много, ничего не приобретая взамен.

Черная смородина капризнее красной и белой и не во всяком климате дает хороший урожай. В то же время есть разновидности смородины, неплохо чувствующие себя и в Якутии, а смородину-дикушу (*Ribes dikusha* — забавно выглядит по-латыни) отбор загнал даже за Полярный круг. На ее основе создан сорт Приморский чемпион: дикуша, скрещенная с черной смородиной. Вот обширное поле деятельности для селекционеров!

Врачи, уважительно относясь к смородине, считают, что не худо было бы иметь на каждого человека ежегодно этак 4,5 килограмма черной смородины и еще 600 граммов всякой прочей. Не такие уж прожектерские цифры, но без вкладов с личных участков нам к этим цифрам в ближайшие годы не подойти.

А в будущем? По селекции смородины отечественная сельскохозяйственная наука сейчас в неос-

поримых лидерах, однако среди главных производителей справочники называют Польшу, Германию, Англию. Так не пора ли подтянуться до уровня теории?

Но и тогда, когда она подтянется, когда смородину — и черную, и красную, и белую — можно будет купить без труда в ближайшем магазине, перестанут ли выращивать ее для личных и семейных надобностей на своих участках, своими руками? Да ни за что! Очень уж мы к смородине расположены. Любим ее, одним словом.

Есть за что.

## Тыква

Времени оставалось в обрез, и фея соорудила парадный выезд для Золушки из подручных средств. Но даже в спешке она была осмотрительна, выбрав для превращения в карету не помидор и не луковичу, а тыкву. Во-первых, солидную тыкву легче довести до габаритов экипажа, во-вторых, сама конструкция плода — прочные стенки, пустота в середине — как раз то, что надо...

Тыквенный панцирь, построенный примерно из того же материала, что и скорлупа грецкого ореха, тормозит дальнейший рост плода — чтобы вымахивал, но не слишком. Биологический смысл такого ограничения не вполне ясен, но нет худа без добра: тыкву в жесткой оболочке нехлопотно перевозить и хранить. В эксперименте крупные экземпляры сохранялись без холодильника и по три года.

Если же говорить не о рекордах, то при невысокой плюсовой температуре, скажем, в утепленном сарае или на чердаке, да с соломенной подстилкой, многие сорта тыквы долеживают до следующего урожая, почти не теряя питательной ценности. Разве что крахмал превращается в простые сахара, но стоит ли горевать из-за этого?

Упомянув о хранении тыквы, отметим две существенные частности. Первая: хранить надо обязательно с плодоножкой, чтобы внутрь массивного плода не проникли посторонние микроорганизмы. Вторая: тыквы, не успевшие созреть за короткое и прохладное лето, вполне могут дозреть при хранении на осеннем солнце или в теплом помещении, набирая все положенные тыкве полезные вещества.

Тыкву употребляют в вареном, печеном и жареном виде, как кому нравится и, кажется, без особых ограничений. Об этом косвенно свидетельствует тот факт, что врачи рекомендуют блюда из тыквы для самых разных диет. С прямыми свидетельствами несколько хуже, так как пищевые свойства тыквы изучены пока недостаточно. Впрочем, со всей определенностью известно, что в ней много пектина (это хорошо) и мало органических кислот (для диеты — превосходно). Последнее свойство отличает тыкву от ее ближайшего родственника арбуза, в котором кислот, напротив, довольно много, и он был бы весьма кислым на вкус, если б не сахарная маскировка.

И все же главный козырь тыквы — каротин, благодаря которому у нее, как и у моркови, желтая или оранжевая мякоть. Есть сорта, которые выра-

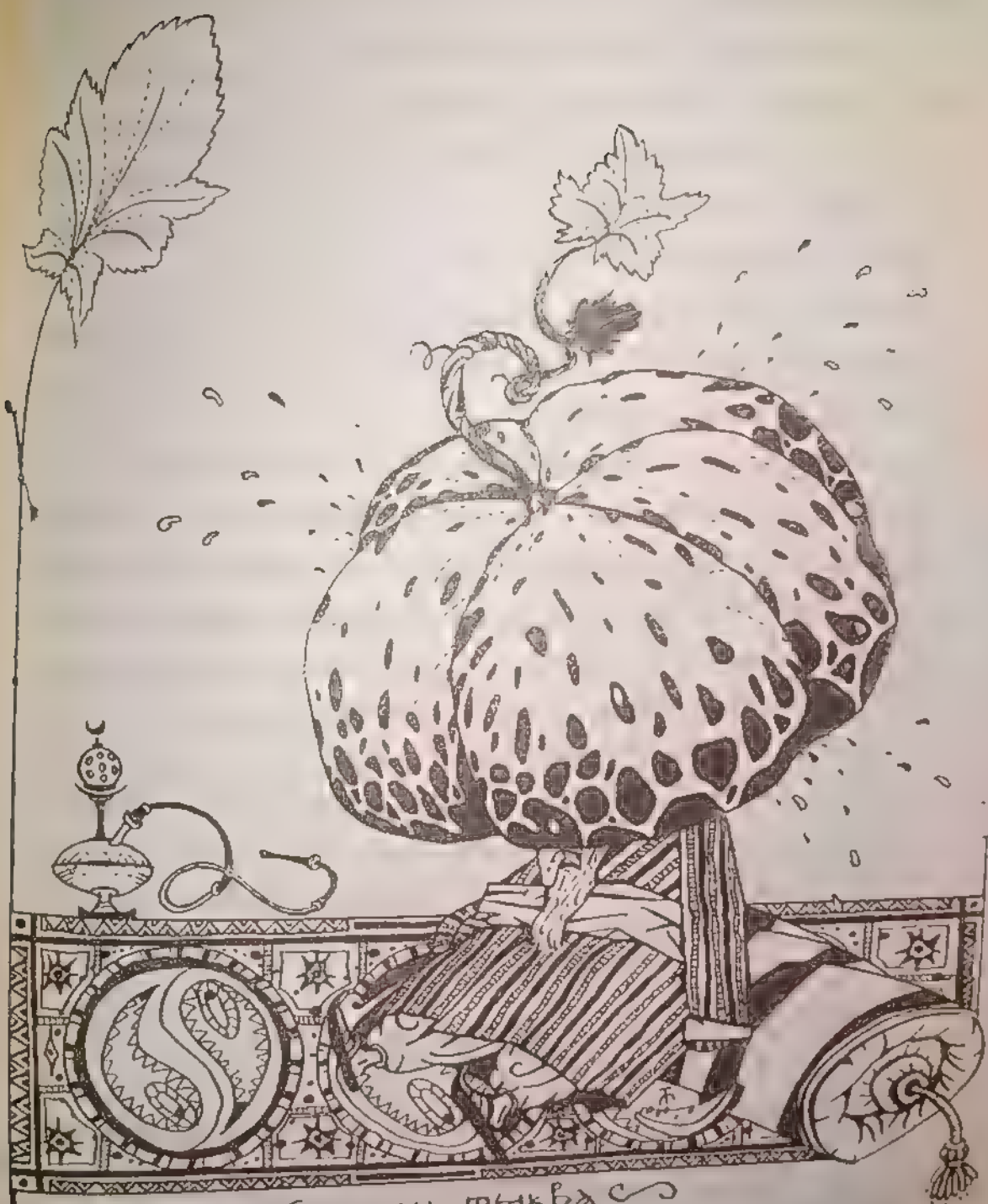
щивают специально для нужд медицинской промышленности (в частности, сорт Витаминная). И хотя, наверное, некоторые морковки накапливают еще больше витаминов, в пересчете на гектар им за тыквой не угнаться — не та у моркови урожайность, чтобы тягаться с тыквой. Был случай, когда в Подмоскowie собрали с гектара 800 центнеров тыквы. А 300 центнеров — так, средний показатель.

Но самые витаминные тыквы все же не северные, твердокорые, а южные, мускатные — вытянутые, грушевидные, с перетяжкой посередке и с довольно тонкой, как у дыни, корой. Есть и третий вид культурной тыквы: крупноплодная, она же кормовая. Такое название справедливо лишь отчасти, поскольку не только для домашних животных предназначены крупные плоды. Конечно, коровы едят тыкву в натуральном виде или в виде силоса, а мы — в кашах, супах и запеканках, но вряд ли это различие имеет принципиальный характер.

В компании тыкв каких только плодов не встретишь... В одних тыквах, выдолбив их заранее, носят воду, другие используют как музыкальные инструменты, третьи и четвертые...

О третьем и четвертом. Если вы читаете книгу насквозь, по алфавиту, то, возможно, вас несколько удивило, что на букву «к» не оказалось кабачков, а на букву «п» — патиссонов. Казалось бы, такие ходовые у нас овощи, а им в книге не нашлось места. Куда смотрит автор?

Он смотрит в авторитетные справочники. А они в один голос утверждают, что кабачки и патиссоны не самостоятельные овощи, а так называемые



### Султан-тыква

Выбери на базаре небольшую тыкву, нарежь ее на полумесяцы. Сковороду обильно смажь жиром и положи туда дольки, слегка поджарь. Разведи муку молоком и полей тыкву, посыпь сухарями. Теперь туши до готовности в закрытой сковороде.

На 1 кг тыквы — 1 стакан молока, 1 столовая ложка пшеничной муки, 2 чайные ложки сухарей, 1 столовая ложка жира

овощные тыквы. Это, собственно говоря, те же се-  
верные, твердокорые тыквы, только иных сортов и  
недозрелые.

Кабачки и патиссоны способны расти еще даль-  
ше к северу, нежели крупные тыквы. А по свойст-  
вам они к ним очень близки, разве что не успевают  
набрать каротина и остаются белыми. Правда, их  
готовят не совсем так, как большие тыквы, но это  
дело второстепенное. И фаршированный кабачок,  
и маринованный патиссон — из той же компании,  
что тыквенная каша.

Напоследок вернемся ненадолго к крупным  
тыквам. Чтобы дать представление о размерах по-  
настоящему больших плодов, упомянем название  
сохранившегося со старых времен сорта — Сто-  
фунтовая. Даже если фунт российский, а не анг-  
лийский, все равно — за сорок килограммов.

Если Золушкиной благодетельнице подверну-  
лась под руку именно такая тыква, то дорастить ее  
до размеров кареты — задача для квалифициро-  
ванной волшебницы, надо полагать, пустячная...

## Укроп

Дорогие любители свежей зелени! Давайте в пер-  
вых же строках несколькими короткими ударами  
отобьемся от тех, кто хотел бы из этого маленького  
рассказа узнать и об укропной воде, и об укропном  
масле, и даже о лекарствах из укропа. Вышла бы  
лекция, а не заметка.

Укропную воду, назначаемую врачами при сбо-  
рах в работе кишечника, делают вовсе не из укро-

па, а из плодов его близкого родственника фенхеля — раз!

Укропное масло, сознаемся, и впрямь укропное, но не из листьев, а из зрелых семян, которые в здоровом уме есть не станешь, — два!

Есть в фармакопее лекарство анетол, против спазм, но и оно из семян — три!

Что поделаешь — попалося нам такое вот разностороннее растение. Давайте же пожертвуем его плодами, которыми так интересуются фармацевты, парфюмеры и кондитеры, пожертвуем ради самого волнующего и притягательного, особенно по весне, — ради душистой зелени.

Ах, пряный овощ *Anethum graveolens*, укроп пахучий, скромная травка с многократно перисторассеченными листьями! В разгар лета, когда станешь ты зрелым, с толстым стеблем и круглым зонтиком, мы будем взирать на тебя равнодушно и бестрепетною рукой заталкивать в банки и кадки с соленьями. Но когда ты только пробиваешься из земли, будто нашпигованный витаминами, мы глядим на тебя с нежностью и с определенной надеждой.

Нежность неизъяснима и зависит от личных вкусов. А надежда связана с тем, что, во-первых, укроп очень быстро растет и урожая долго ждать не приходится и что, во-вторых, за теплый сезон он дает несколько урожаев. Потом, посреди лета, при долгом дне, он все норовит пойти не в листья, а в цветок; но ближе к осени, когда солнца поменьше, укроп опять лучше. Так что сеять укроп надо либо рано, либо поздно. А еще лучше — сначала рано, потом второй раз, попозже.

Когда сеют укроп сплошняком, на зелень, то убирают его уже через 20 — 30 дней. (Если стебельки вымахивают слишком сильно, выше 15 сантиметров, зелень на вкус уже не та — грубовата.) Такой молоденький укроп вырывают вместе с корнями, отряхивают землю — вот и вся уборочная технология. А старый, солидный укроп, тот, что для засолки, — его, конечно, срезают.

Любители пряной зелени питают пристрастие к укропу в любое время года. И все же нахваливать укроп — не только за аромат, но и за богатый витаминный набор, — лучше весной, поскольку осенью и без укропа хватает всякого витаминного добра. Поневоле будешь внимать советам диетологов и класть при первой возможности веточку-другую укропа на банальный бутерброд, приближаясь хотя бы отчасти к сбалансированному питанию...

Но почему только весной? Так следует поступать круглый год, благо укроп с октября по апрель благополучно выращивают в защищенном грунте. И хотя в тепличной зелени витаминов поменьше, чем в той, что росла под открытым небом, все равно она очень полезна. Дух, конечно, не совсем тот, что у летнего укропа, но ничего не попишешь, так природа распорядилась: больше солнца — больше и запаха.

Однако кое-когда можно подправить и природу, для того существует селекция. Ее достижения в области усовершенствования укропа пока не очень велики — районированные сорта можно перечесать по пальцам; но местных сортов есть немало. Похоже, что селекционеры не уделяли большого внимания укропу лишь потому, что растение само по себе

неллохо. Недаром же культурный укроп очень похож на дикий (а дикую морковку или дикую капусту представляете?). С другой стороны, какие же могут оказаться разлапистые, крупные, навитаминные, нежнейшего вкуса листья у отборного коллекционного, марочного укропа!

Но не побрезгуем и тем, что есть сейчас. С картошкой, с супом, в салате и на бутерброде. Вы не согласны, вам укроп не по душе? Сочувствуем.

Впрочем, тогда этот маленький рассказ не для вас. Перечтем вместе первую его фразу: дорогие любители свежей зелени...

## Фасоль

Нельзя сказать, что овощная, стручковая фасоль в России обойдена вниманием, но все же не имеет она такого распространения, как в Грузии или в Германии. А в некоторых краях, особенно на юге Европы, недозрелые фасолевы бобы — их называют также лопатками — пользуются особым и глубоким уважением. В Словаре В.И. Даля для примера приводятся пословицы, поговорки, расхожие выражения; к слову «фасоль» пример один: «Болгарин пропал без фасоли»...

Наверное, в этом есть преувеличение, но и доля истины тоже есть. Во всяком случае, многие из нас (южане не в счет, они к овощной фасоли привыкли с малолетства) познакомились с нею благодаря болгарским, а также венгерским, румынским и прочим иноземным консервам. Хотя, может быть, вы знаете ее замороженной? Такой способ сохра-

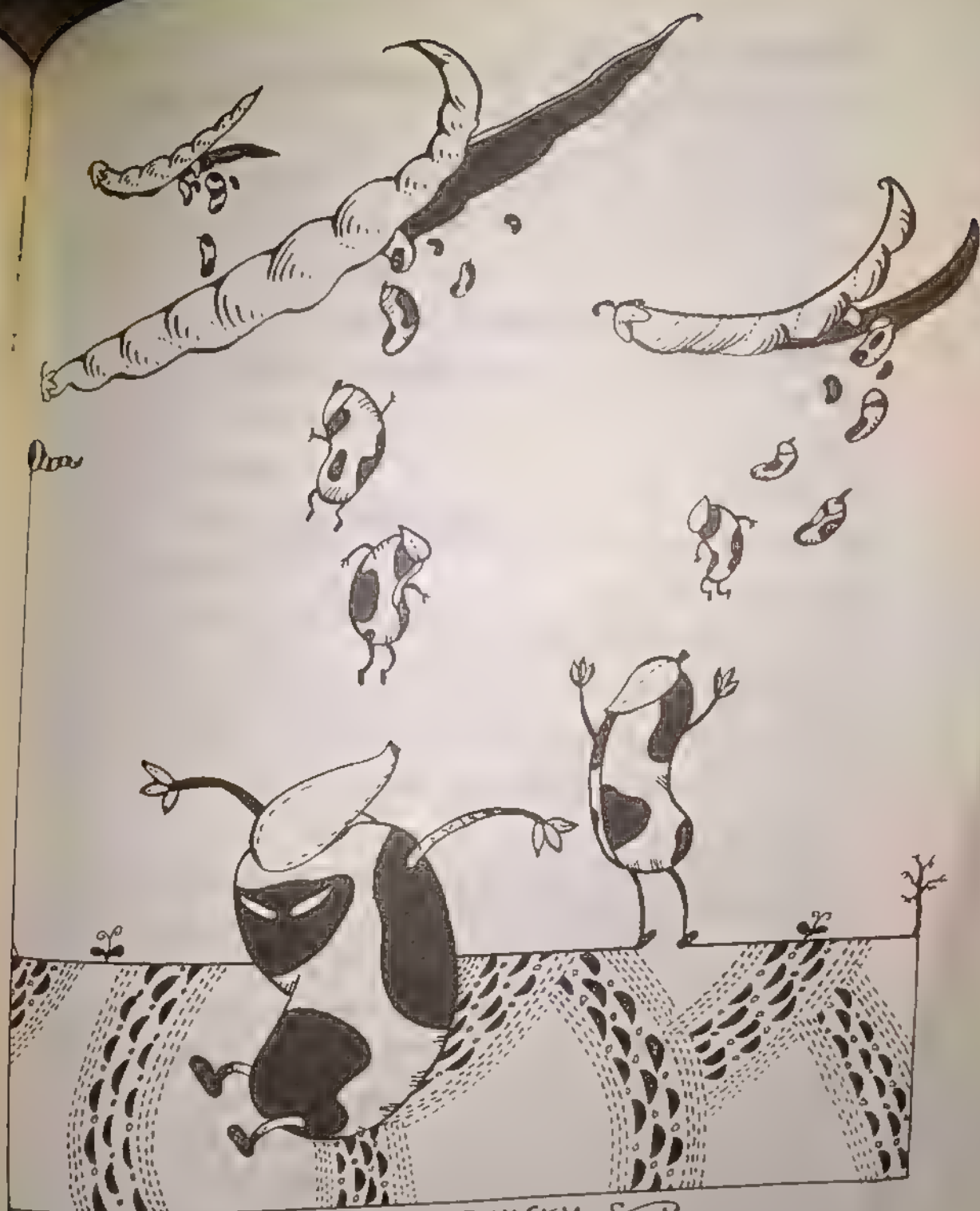
нения нежного овоща столь же надежен, как закатка в банки.

Очень удачно, что фасоль можно консервировать разными способами, потому что, оставленная свежей, она теряет товарный вид заодно с полезными веществами в считанные сутки. А ей есть что терять — и витамин С, и каротин. Фасоль, наряду с горохом, известна как носитель белка с хорошим, под стать мясу, набором аминокислот. В первую очередь это относится к зерновой фасоли, однако и овощная в грязь лицом не ударит. Но прежде ей надо заслужить право называться овощной.

Если в стручках изнутри нет пергаментной пленки, если не видно грубого волокна в шве между створками — значит, фасоль выдержала экзамен на звание овоща. Когда же есть либо то, либо другое — извините, только на зерно.

По природе своей фасоль — растение короткого дня, медленно растущее. Это человек переделал ее так, что она стала нечувствительной к долготе дня и скороспелой. Но до конца переделать не смог. Овощная фасоль капризнее зерновой. И все же ее удастся выращивать не только на юге. Там фасоль, кстати говоря, можно увидеть и на грядках, и в междурядьях фруктовых садов, и в кулисах — между посадками подсолнечника и кукурузы.

Опытные огородники предпочитают кустовые сорта, за ними и уход проще, и урожай собирать удобнее. Последнее немаловажно, поскольку лопатки созревают не сразу, а постепенно, передерживать их нельзя — загрубеют, вот и приходится снимать урожай в несколько приемов. Когда лето



### Фасоль по-кубински

Целые стручки фасоли сварить до мягкости в подсоленной воде и обсушить. Взбить 3 желтка, добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Взбитые отдельно белки и посолить. Стручки фасоли связать ниткой по 5-6 штук, обвалять сначала в муке, потом во взбитых яйцах, панировать. Жарить в сильно разогретом растительном масле.

На 500 г стручков фасоли — 3 яйца, 100 г муки, пучок петрушки, растительное масло, соль по вкусу

долгое, а урожай обилен, фасоль, случается, берут и по десять раз за сезон.

У нас преобладают пока не кустовые, а выющиеся сорта, с ними больше мороки, но по качеству лопаток они кустовым не уступают.

Долгое время фасоль называли в России «турецкими бобами» (а еще раньше — «цареградскими»). Может быть, потому, что среди многочисленных ее вариаций, от прямой до круто изогнутой, самая распространенная — мечевидная, напоминающая ятаган. Если же рассмотреть внимательно бобы, то какие-то окажутся плоскими, какие-то — округлыми в сечении (второе ценится выше). Семена непременно должны быть маленькими, иначе их вкус испортится. А вот длина лопатки не существенна: если вымахает слишком, так нетрудно и на кусочки наломать.

Что же касается цвета, то художник, получив свободу действий, мог бы нарисовать и зеленые, и желтые, и почти белые, и пестрые бобы в розовых пятнышках и фиолетовых полосках. На питательности и диетических свойствах разнообразная расцветка никак не сказывается. В том, что фасоль питательна, убеждать никого не надо, но и диетические свойства упомянуты не зря: не в пример тяжелой зерновой фасоли, овощная и в диетах совсем не лишняя. В ее створках удачно подобраны минеральные элементы и, кроме того, есть вещества, которые, подобно инсулину, снижают содержание сахара в крови.

Все это сохраняется и в вареной фасоли, что на редкость кстати, поскольку — если вы этого не знали, то запомните твердо! — сырые створки фасоли

есть нельзя. Не только человеку, даже домашним животным сырая фасоль вредна. При варке же опасные для здоровья вещества разрушаются, после чего супы, гарниры, салаты и паштеты становятся абсолютно безопасными.

Последнюю фразу можно рассматривать как ненавязчивую рекомендацию для составления меню.

## Фисташка

Когда разглядываешь фисташковую рощу, воочию или на фотографии, ощущение такое, словно среди пустыни раскинулся пышный сад. Впечатление пышности создают обширные раскидистые кроны на невысоких стволах; что же до пустыни...

Авторитеты в этом вопросе расходятся только в формулировках. Сторонники простоты сообщают без обиняков, что фисташка настоящая — самое устойчивое к засухе плодовое дерево. Любители образных выражений называют фисташку «арьергардом древесной растительности». А те, кто предпочитает научную строгость, говорят о наиболее ксерофитном плодовом растении. Если говорить проще, фисташковое дерево цветет и дает плоды там, где другие растения без полива засохнут на корню.

И таких краев на Земле немало. Где-нибудь в Таджикистане, Туркмении или Южной Киргизии, где есть фисташковые лесные хозяйства и заказники, упомянутое дерево — спасение для многих животных: когда уже и трава выгорает, на нем все еще зеленеют сочные листья.

Однако читателя, надо полагать, интересуют не столько листья, сколько плоды фисташки — косянковые орехи, с белесой скорлупой, двустворчатой, как раковина моллюска. Эта раковина большей частью приоткрыта, что очень ценится, потому что ядро можно извлечь пальцами. Иначе же его вынимать неудобно: не грецкий орех и не фундук, щипцами колоть несподручно. В длину всего 2 — 2,5 сантиметра, средняя масса ореха меньше грамма...

Не в размерах счастье. Для ценителей фисташки оно, во-первых, в характерном сладковатом вкусе и, во-вторых, в богатейшем химическом составе ядер, то бишь семян. Действительно: около 45 процентов жиров, свыше 22 процентов белков, немного меньше углеводов. А более тонко состав не изучен — к сожалению, фисташка до сих пор идет по разряду экзотики и продукция исчисляется тысячами тонн. Капля в море.

Между тем в некоторых странах, например в Сирии, Турции и Италии (особенно на острове Сицилия), есть фисташковые сады, где каждое дерево дает в среднем 30 килограммов орехов ежегодно, а лучшие экземпляры в некоторые годы — до четверти тонны. В республиках Средней Азии тоже созданы высокоурожайные сорта фисташки. Даже простым отбором и незначительным уходом удастся увеличить сбор плодов и вдвое, и втрое...

Это дело надлежит приветствовать. Тот, кто хоть раз попробовал зеленоватые ядрышки с фиолетовым бочком, запоминает их вкус навсегда, будь то свежая фисташка или поджаренная с солью. Кстати, бледно-зеленый, с характерным от-

тенком фисташковый цвет плюс легкий фиолетовый налет служат признаком полной зрелости и наилучших вкусовых качеств. Как назло, именно тогда орех содержит минимальное количество витамина С...

Но даже если в нем не будет вообще никаких витаминов, разве наша привязанность к фисташке улетучится? Там, где этот орех произрастает, его всегда считали лакомым угощением, а людям свойственно подавать гостям самое лучшее, что есть в доме.

Остается надеяться, что промышленное разведение фисташки в ближних — по сравнению с Сицилией — краях не за горами. В фигуральном смысле не за горами, ибо в прямом смысле это дерево как раз очень любит склоны гор, обращенные к югу. Между прочим, оно славно не только плодами: помимо орехов дает смолу и камедь для особо прозрачных художественных лаков, а на листьях образуются наросты, изобилующие танином, ценным сырьем для фармацевтической промышленности.

Словом, о чем ни скажи — все привлекательно и заманчиво, как густая фисташковая зелень под палящим южным солнцем.

## Фундук

Фундук — настоящий орех.

Сказанное служит одновременно и похвалой, и ботаническим определением. Грецкий орех — это деревянистая косточка внутри зеленого плода, что-

то вроде ядрышка абрикоса или сливы. А вот фундук, как и лесной орех, — сам по себе уже плод, спрятанный в твердую скорлупу. Настоящим орехам мякоть не положена ни в молодом, ни в зрелом возрасте.

Различие между фундуком и лещиной невелико, поскольку фундук — не особый вид, а просто культурная форма лесного ореха. Но почему же в таком случае лещина растет повсюду, а фундук предпочитает южные края?

Потому что предки нынешнего культурного фундука росли не где попало, а исключительно на средиземноморских и черноморских берегах. Тому осталось немало свидетельств. Например, один из районов Стамбула назывался когда-то Фундуклиу. Или: географ XVIII века В.Багратиони среди основных богатств Грузии упоминает фундук. Кстати, столетия назад его выращивали здесь раз в десять больше, чем сейчас; но затем эти земли занял чай, приплыли из дальних краев цитрусовые...

Фундука нам сейчас очень недостает. В бывших союзных республиках, взятых вместе, еще недавно собирали примерно по 15 тысяч тонн фундука ежегодно, то есть вдвое больше, чем его собирают в США. Много? Смотря с чем сравнивать. Если с Турцией, главным поставщиком этого ореха на мировой рынок, то в пятнадцать раз меньше...

Фундук — весьма полезный орех. Масла в нем больше, чем в лещине, белка по меньшей мере столько же, минеральными веществами природа тоже не обделила. Что касается витаминов, то они представлены преимущественно токоферолами, известными также как витамин Е (он нормализует



∞ Пирог с орехами и черникой  
 Сделай дрожжевое тесто. Очисти фундук и растолки  
 ядра: смотри внимательно, чтобы не попала шелуха.  
 Перемешай орехи с тестом. Противень смажь мас-  
 лом и посыпь сухарями. Тесто положи на противень  
 и дай подняться. Вымытую чернику высуши и выложи  
 на тесто узором. Из муки, масла и сахара сделай  
 крепкую, но не жесткую оплетку и ставь пирог в печь.

на  $2\frac{1}{2}$  стакана муки — 1 стакан молока, 1 столовая ложка дрожжей,  
 1 яйцо,  $\frac{1}{2}$  стакана сахара,  $\frac{1}{3}$  стакана масла, 2 стакана орехов,  
 1 стакан черники, соль

мышечную деятельность, работу эндокринной системы и половых желез), а вот прочего почти нет. Словом, есть у фундука отдельные недостатки, но и достоинств хватает.

Вернемся, однако, к средиземноморским предкам. Их, как полагают ботаники, два. Первый — лещина ломбардская, или крупная. И впрямь, вытянутые ее плоды достигают в длину 2,5 сантиметров. Это растение легко скрещивается с другими лещинами, так что нынешние сорта фундука (только в Крыму и на Кавказе их несколько десятков) представляют собой, вероятно, межвидовые гибриды. А откуда взялось название «ломбардская»? Его происхождение неясно. Оно идет то ли от лангобардов, германского племени, давным-давно вторгшегося в Италию и давшего название нынешней Ломбардии; то ли от имени английского селекционера А.Р.Ламберта, который в 1812 году вывел один из самых ходовых сортов фундука; то ли от немецкого *langbart* — «длиннобородый», ибо листовая обвертка у фундука, так называемая плюска, весьма длинна и действительно напоминает бороду.

От этой обвертки, если она не отваливается сама, надо освободиться, для чего есть плюскоочи- стительные машины. На веялке отвеивают пустые, а значит, легкие орехи. Помимо этих процедур орехи подвергают ферментации — держат с неделю под навесом или слегка (до 40 градусов) подогревают. Скорлупа привычно коричневеет, ядра приобретают характерный знакомый вкус. Теперь фундук можно хранить как минимум три года.

Перед употреблением, говорят знающие люди, эти орехи полезно прокалить примерно при 100 гра-

сис-  
нет.  
но  
ед-  
—  
ы-  
т-  
и  
ь-  
)

дусах и обрызгать холодной водой, чтобы скорлупа стала совсем хрупкой. Биохимики уверяют, что при калении выделяется совсем чуть-чуть сероводорода, который придает орехам этаким пикантный привкус...

Немного о другом родоначальнике фундука — цельском орехе, или лещине понтийской. Плоды у нее не длинные, а широкие, из-за чего обвертка больше самого ореха. Судя по имени, этот вид пришел с Понтийских гор на черноморском побережье Турции. А в горах Грузии растет лещина колхидская, которую еще предстоит спустить вниз, на равнины. Может быть, ей суждено стать предком новых сортов, плодовых и зимостойких.

Потребность в таких сортах очень велика. Ведь фундук — основа и халвы, и знаменитой чурчхелы, и просто лакомство, и едва ли не главный поставщик белка в рацион вегетарианцев. Для ореховодов же — стабильный источник дохода. Причем на многие годы: кусты фундука плодоносят и полвека, и дольше...

Спору нет, нужен чай, пужны и мандарины. Но хорошо бы не в ущерб фундуку.

## Хрен

Увидев заголовок, улыбнулись ли вы, поморщились ли? Несерьезный какой-то на сей раз попался овощ...

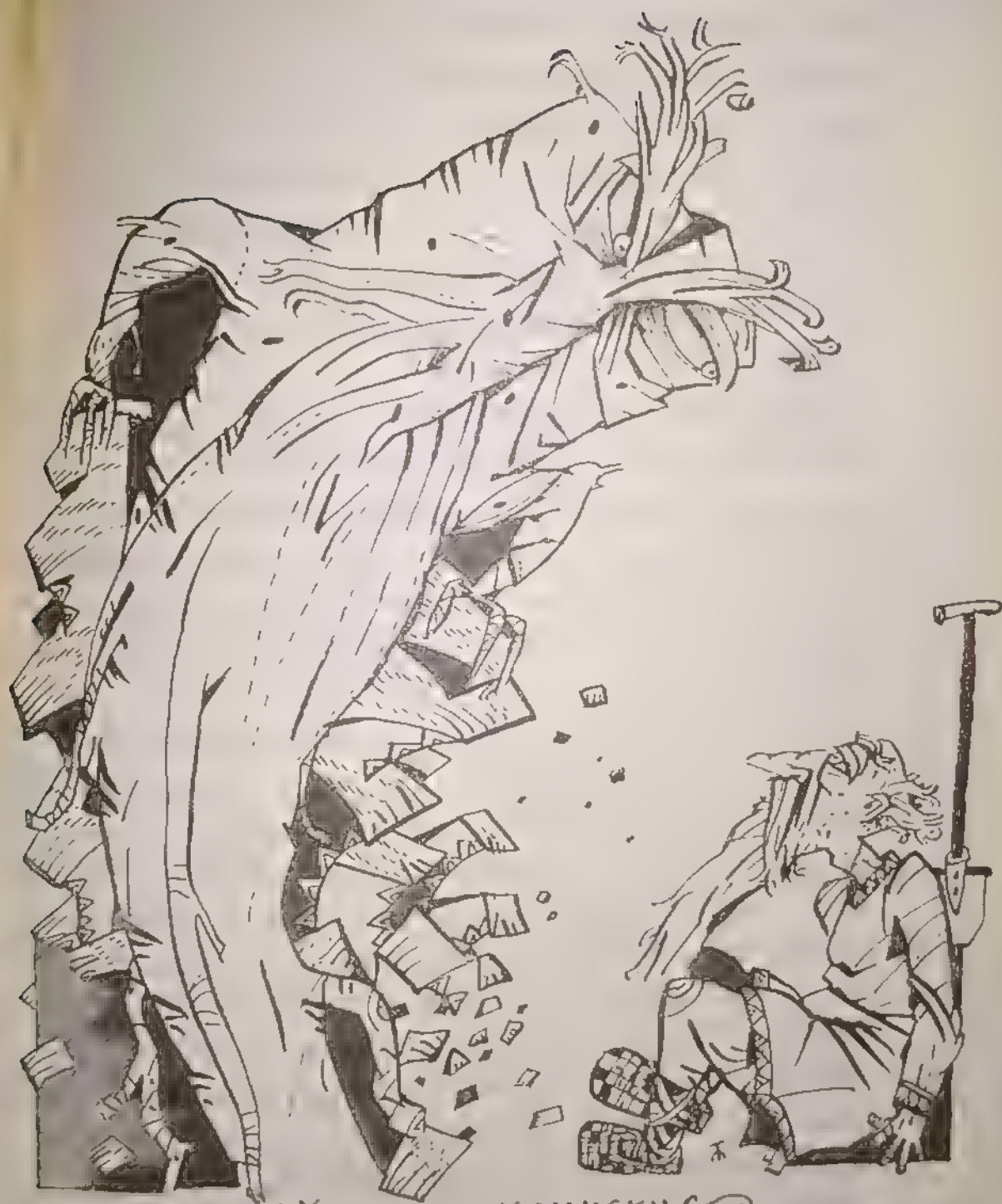
Возьмем «Фразеологический словарь русского языка» и выпишем из него подряд все обороты с упомянутым словом: на кой хрен, хрен в пятку (го-

лову), хрен его знает, хрен с ним, какого хрена, ни хрена. М-да...

Теперь смахнем с лица улыбку и сотрем гримасу, чтобы твердо стать на защиту хотя и второстепенного, но очень хорошего овоща *Armoracia rusticana*, что значит «хрен деревенский». Отложив словарь, заглянем лучше в справочник. И прочитаем: «Брюква, репа, редис, редька и особенно хрен представляют собой значительные источники таких минеральных веществ, как калий, кальций, железо, фосфор, магний».

А сколько в хрене аскорбиновой кислоты! А фитонцидов, от которых болезнетворные микробы гибнут в считанные минуты! И зря разве кладут листья хрена во всевозможные соленья и маринады? Вопрос риторический, ибо всяк знает, что листья придают огурчикам и грибкам аромат и хрусткость; но не все ведают о том, что в листьях еще больше, чем в корнях, витамина С и каротина, которые хрен охотно отдает. Отныне, готовя рассол, будем сдабривать его хреном почтительно.

Однако листья — все же попутный продукт, а главный — тот, что отражен в пословице про хрен и редьку, — корень. Если бы его можно было есть словно морковку, то помимо витаминов мы получили бы изрядную порцию растительных белков и сахаров. Но не получим, потому что нам помешают соединения, распространяющие такой дух, что слезы наворачиваются. То есть сами по себе эти соединения, хрен им в пятку (голову), еще ничего, но когда они расщепляются содержащимися в хрене ферментами, то образуется аллилгорчичное масло, злобность которого расписывать не тре-



### ХРЕН ПО-КЛИНСКИ

Корни хрена очисти, промой и натри на терке. Чтобы не плакать, надень очки. Сложи тертый хрен в глубокий горшок, залей кипятком и прижми гнетом. Через час добавь сахар и уксус/или лимонную кислоту/, посоли. Храни на холоде.

На 200 г хрена —  $\frac{1}{3}$  стакана неферного уксуса,  $\frac{1}{4}$  стакана воды, 5 г сахара, соль по вкусу

буется: из названия все понятно. И действительно, хрен от горчицы ушел недалеко. Случается, его используют как наружное средство вместо горчичников — с тем же эффектом.

Между прочим, не всякий хрен отчаянно горек. Если он растет на песчаной почве, то вовсе даже безвкусен. И в этом случае мы справедливо отвергаем его: если уж острая приправа, так чтобы дух захватывало...

Напротив, на тяжелой почве хрен вырастает слишком горьким. То же произойдет с ним, если он одичает. Более того — из овоща превратится в злостный сорняк. Ведь он в отличие от большинства овощей многолетник (хотя, заметьте, достойный вкус лишь у юного хрена, не больше двух лет от роду).

С селекцией хрена дело обстоит неважно. Только ботаники знают (большинство — понаслышке), что плод хрена — это стручок с мелкими семенами, а так эти семена никто в глаза не видел. Вот и приходится улучшать местные сорта с помощью отбора лучших образцов. Три сорта в нашей стране уже районированы — Приморский, Валковский, Атлант. Это немало, если вспомнить, что недавно не было ни одного. Самый внушительный не зря назван Атлантом — надо полагать, и за привязанность к земле, и за крепость во всех смыслах.

Но если не семенами, то как размножать? Да отрезками корней, боковыми побегами, на которых есть спящие почки. Побеги высаживают наклонно, под углом 45 градусов. Вот только на глаз невозможно различить, где у такого отрезка верх, а где низ. Чтобы не напугать, огородники давным-давно

но, ас- и- к. е-  
договорились срезать нижнюю часть косо, верхнюю — прямо. А зачем?

Да, понимаете ли, если посадить черенок вниз головой, то... то, как бы это сказать... ни хрена из него не вырастет.

## Хурма

Хурма нетороплива. Она цветет, когда другие плодовые деревья уже отцвели, и созревает примерно к началу лыжного сезона. Плоды запоздалые...

Запоздалые они и по той причине, что европейцы познакомились с ними не в туманной древности, а каких-то сто лет назад. На Кавказе, например, первая коллекция — 12 саженцев, вывезенных из Японии, — появилась в Батуми лишь в 1896 году.

Сразу оговоримся: речь пойдет о японской (или восточной, или субтропической) хурме. Произрастающую в Северной Америке виргинскую хурму мы знаем понаслышке, а дикую кавказскую с мелкими плодами не стоит принимать в расчет; заметим лишь, что прежде ее называли диким фиником. Кстати, хурма по-персидски и означает «финик».

Итак, японская хурма, та, что в садах, магазинах и на рынках. Как ни странно, ее родина, скорее всего, не Япония, а Китай. В этих странах к хурме относятся столь же почтительно, как у нас к яблоку. Но хурма куда сытнее яблока: двумя-тремя плодами можно утолить голод. Причина — в обилии глюкозы и фруктозы: на их долю приходится иног-

да четверть всей массы плода. Когда хурму сушат (самый верный способ ее долгого хранения), поверхность покрывается сахарным налетом. И вообще, по питательным веществам хурма на равных соперничает с такими титанами фруктового царства, как инжир и виноград.

Ну, а что в хурме, кроме сахаров? Неплохи у нее дела с витамином С, каротином и витамином Р. Есть много железа, полезного при малокровии, достаточно и пектинов. Хороший послужной список? Да, но его несколько портят дубильные вещества, прежде всего танин. Они придают хурме вяжущий, не слишком приятный вкус. Со временем, по мере созревания, он может и исчезнуть. Многие плоды, сладкие и душистые, становятся по-настоящему съедобными только при полной спелости, но к этому моменту хурма превращается в этакую густую кисель...

Однако необязательно доводить фрукт до крайностей. Дубильные вещества в хурме могут переходить из растворимого состояния в нерастворимое, и, когда в 100 граммах сока остается менее 10 миллиграммов танина, ощущение терпкости исчезает. И — внимание! — такой переход не всегда сопровождается превращением крепкого плода в подобие киселя.

Но где же в таком случае вожаделенная плотная хурма без портящей ее терпкости?

Запоздалым плодом занялись всерьез лишь в последние десятилетия, а до этого хурма была отдана практически на откуп садоводам-любителям, которые брали случайные малоурожайные сорта — не те, что получше, а те, что доступны. И таким образом едва не дискредитировали хурму, что

особенно обидно, поскольку из всех теплолюбивых культур она самая зимостойкая. Хурма плодоносит, например, под Геленджиком, где зимой бывает и минус двадцать градусов. Правда, плоды там по виду и вкусу не из самых лучших, но, как говорится, лиха беда начало.

Между тем есть так называемые константные сорта, не терпкие и сладкие даже в твердом виде. В России и в ближнем зарубежье их на сегодняшний день выращивают гораздо меньше, чем хотелось бы. Правда, есть новые сорта, которые, говорят, проходят испытания, но надо ли ждать, пока они закончатся? Ибо кроме обычной хурмы существуют еще корольки...

Корольки иначе называют шоколадной хурмой (их второе имя говорит не о вкусе — ничего общего с шоколадом! — а о цвете). Эту хурму ботаники относят к варьирующим, потому что она может принимать два облика. Если произошло опыление и образовались семена, то созревает коричневый королек — крепкий, сладкий и вкусный. Не было опыления, нет семян — и королька нет, а есть терпкая хурма посредственного качества, хотя и вполне питательная.

Нетрудно угадать, на каком варианте вы, уважаемый читатель, остановите выбор.

## Цветная капуста

Есть такой анекдот — про итальянского бродягу, который после допроса в полицейском участке расписывается в протоколе двумя крестами. «На-

счет одного креста понял, — замечает инспектор, — это фамилия. А второй зачем?» — «Ученая степень!»

До сих пор, знакомясь с овощами, мы обходились заголовками из одного слова, теперь пришлось добавив второе — такой уж титул у цветной капусты. Недаром про нее давным-давно сказал классик, что она есть самая обычная капуста, только с высшим образованием. К тому же родом она из Италии и из сопредельных с нею стран по берегам Средиземного моря. Есть даже такой сортотип Итальянская зеленая ветвистая (у нас крайне редкий), с высоким стеблем и зелеными головками, в отличие от сортов с коротким стеблем и белыми головками, гораздо более распространенных в Европе.

Перекочевывая к северу, приспособливаясь к долгому дню и короткому лету, цветная капуста превратилась в руках селекционеров из южной культуры в северную. Теперешние ее представители жару чаще всего не любят: расти-то они растут, но головок не закладывают. А в умении заложить крепкую белую головку и заключается, надо думать, капустное высшее образование.

Головка у цветной капусты — это не листья и не плоды, а короткие побеги с зачатками цветочных бутонов, такими еще юными, что в них и хлорофилла нет. Едим мы их в то самое время, когда капуста (простите, цветная капуста) из вегетативного состояния переходит в генеративное — проще говоря, от роста к размножению. Пропусти момент — и крепенькие соцветия пожелтеют, станут рыхлыми и впрямь начнут цвести. Нам же нужна капуста цветная, а не цветущая...

Было бы преувеличением сказать, что каждый желающий может полакомиться цветной капустой, едва такое желание возникнет. И урожай еще невысок, и сезон быстротечен, хотя даже в средней полосе реально протянуть его с мая по январь, если пользоваться закрытым грунтом. Для продления сезона есть особый прием: осенью, до заморозков, цветную капусту выкапывают с корнем и переносят в парник. И тогда питательные вещества из стебля и листьев постепенно перекачиваются в головки. Они и растут, и набирают вес без всякого корневого питания. Понятно, надо брать растение, которое не набрало головку достаточной величины.

Одно из объяснений нехватки цветной капусты заключается в том, что она довольно привередлива. Не любит ни жару, ни холод: и в том и в другом случае плохо закладываются головки. А самая лучшая для нее температура — от 15 до 17 градусов. Ей требуется хорошо удобренная почва и очень много воды — на килограмм головок расходуется примерно 18 десятилитровых ведер.

Но главное в том, что, как это для нас с вами не грустно, цветную капусту мало сеют и сажают. У нас она занимает менее 1 процента площади, отведенной под капусту вообще. А в Германии, к примеру, — более 15 процентов, и такое соотношение гораздо правильнее.

Институт питания, озабоченный нашим здоровьем и нехваткой диетических продуктов, ратует за то, чтобы 2,5 процента от всех вообще овощей в рационе составляла цветная капуста. Многие бы рады, да не получается...

Отчего же такие рекомендации? Если отвлекаться от вкусовых достоинств (сейчас это можно сделать, поскольку мы заняты чтением, а не едой, во время которой отвлекаться от вкусовых достоинств было бы глупо), так вот, если оставить в стороне тонкий вкус, нежнейшую консистенцию и посмотреть внимательно, что же есть в цветной капусте, то окажется, что много чего в ней есть. Витамина С — вдвое больше, чем в привычной белокочанной капусте. Белка — тоже вдвое больше. Клетчатки, напротив, существенно меньше. Словом, мечта диетолога. И если варить головки не как попало, а по-разумному, под крышкой, недолго, в небольшом количестве кипящей воды, чтобы в цветной капусте сохранилось как можно больше полезного, — цены им не будет.

Для такого овоща, право слово, и докторского титула не жалко.

## Черешня

Про черешню будем говорить с особым почтением, потому что нет среди плодовых культур ни одной, которая созревала бы раньше. Июнь — это уже поздние сорта, ранние — майские, а есть еще сорт с названием Апрелька...

Вообще же в мире 4 тысячи сортов черешни, из них несколько десятков выращивают в России и на Украине, не заходя, впрочем, далеко на север, поскольку черешня требовательна и к теплу, и к свету, и к почве, а также к сквознякам: любит открытые, однако защищенные от сильного ветра

участки. И хотя можно встретить черешню и в Черноземных областях России, все же лучше она чувствует себя на Дону и Северном Кавказе.

Названия сортов черешни дают представление о цветовой гамме: Мелитопольская черная, Розовая млевская, Янтарная, Золотая, Наполеон белая и т.д., но мало что говорят о вкусе. А он неизменно сладкий, в высшей степени приятный и какой-то притягательный. Помните, как в пушкинском «Выстреле» граф Б\*\*\* «стоял под пистолетом, выбирая из фуражки спелые черешни и выплевывая косточки»? Сейчас, на основании биохимических исследований, мы можем сказать, что в среднестатистической черешне лишь 0,8 процента кислот и целых 11,5 процента сахаров; можно понять графа, который не торопился расстаться с содержимым фуражки.

Сладость, надо полагать, привлекает к черешне не только людей, но и птиц. Благодаря им она получила свое официальное наименование: *Cerasus avium*, то есть вишня птичья. Они с вишней самоочевидные родственники; некоторые ботаники полагают даже, что обыкновенная вишня — просто гибрид черешни с вишней степной.

Не будем выяснять первородства, а заметим только, что у черешни мякоть всегда плотнее, а косточка крупнее, и если вишню можно рвать и стричь, то черешню обязательно отрывают вместе с веточкой-плодоножкой. Это полезно плоду и удобно покупателю: самая лучшая черешня (естественно, в пределах сорта) — та, у которой плодоножка зеленая. Желтые веточки, так же, как потерявшие глянец плоды, свидетельствуют о

перезревании, которое черешне — увы, не ей одной — не на пользу. А у недозревших плодов нет характерного черешневого вкуса.

У черешни мякоть бывает водянистой, бывает и плотной. Это вовсе не означает, будто одни плоды переспелые, а другие — недоспелые. Просто есть черешня двух принципиально разных типов. Один из них носит название гини: у черешни гини нежные сладкие плоды. Второй тип бигарро: упругая хрящеватая мякоть, которая практически не разваривается.

Понятно, что гини стараются есть в свежем виде, а бигарро — консервировать или замораживать. И если первые собирают исключительно руками (при отработанном навыке — до 10 килограммов за час, вдвое медленнее, чем вишню), то вторые — машинами (за смену десятки центнеров).

На консервных заводах предпочитают светлые сорта черешни — с ними меньше хлопот, они не теряют красоты при переработке. А потребители, как показывает опыт, больше любят темные плоды, желательно крупные. Если выбор цвета — вопрос привычки и личных пристрастий, то крупная черешня и впрямь вкуснее. И даже чуть-чуть полезнее. Хотя, надо признать, тут черешне особо хвастаться нечем. Витамина С в ней всего 15 миллиграммов на 100 граммов, других витаминов и вовсе кот наплакал. Правда, как и у других родственников черешни, хорошо обстоят дела с калием и витамином Р. Но и только?

Погодите! Да надо ли требовать большего? Она же первая, черешня, и такая деликатно сладкая, благородно ароматная, тонко пеняющаяся...



### ~ Коктейль „Джентльмен“ ~

Очисти черешню от косточек, пропусти ягоды  
 через мясорубку а сок собирай в мисочку.  
 Взбивай венчиком холодные сливки, пока  
 не станут пышными. Размятую черешню  
 в фарфоровой посуде залей коньяком.  
 Через 15-20 минут разложи в высокие  
 рюмки, добавь сока, а сверху по-  
 ложи взбитые сливки.

На 250 г черешни - 1/2 л сливок, 2 рюмки мягкого коньяку

Конечно, этот граф из «Выстрела» хотел порисоваться на дуэли, однако, увлекшись черешней, можно и впрямь позабыть обо всем на свете.

## Черника

Всякий знает, что черника в средней полосе созревает в июле, самое позднее — в августе. Но обсуждать ее достоинства, даже и предметно, можно круглый год, потому что запасливые люди сохраняют чернику надолго в виде варенья, сока и прочих заготовок. И независимо от времени года сухими ее плодами торгуют такие серьезные учреждения, как аптеки. Из зрелых черных ягод, сперва подвяленных на воздухе, а затем хорошо прогретых, получается своеобразное лекарство — мягкое вяжущее средство. При желудочных и кишечных расстройствах его особо рекомендуют детям, не в последнюю очередь потому, что это не таблетки и не горькая микстура. Выпить черничный отвар или кисель — кто откажется?

Поглядим, отчего у черники вяжущие свойства. Если бы у вас был под рукой микроскоп и капля десятипроцентного раствора бихромата калия, мы предложили бы разрезать спелую ягоду черники пополам, капнуть раствор на темно-красную сочную мякоть и понаблюдать через микроскоп, как прямо в клетках выпадает темно-коричневый осадок. Это верная реакция на растительные полифенолы — дубильные вещества, которых в чернике чрезвычайно много. Они-то и определяют вяжущие свойства.

Но в чернике есть далеко не только дубильные вещества. Если приглядеться к разрезанной ягоде, можно обнаружить, что черная она лишь снаружи, внутри скорее красная. Такой цвет появился благодаря комплексу веществ, называемому миртиллином (от латинского названия ягоды *Vaccinium myrtillus*). Этот самый миртиллин в экспериментах на животных снижал уровень сахара в крови, что крайне важно при диабете.

Вот такая, однако, сложность: одновременно в той же самой чернике довольно много — до 9 процентов — сахаров, главным образом фруктозы. Как же тогда диабет?

Ну, наверное, можно выращивать — не в лесу, конечно, а на плантации — малосахаристые формы. Кроме того, брать для лечения не ягоды, а листья, поскольку они тоже содержат активные вещества. Не забудем только, что речь идет об экспериментах, и не станем опережать события.

Красящие вещества черники пригодны и для гораздо более очевидной цели: они придают приятный цвет разным вкусным, но неярким продуктам. Особенно удачно они подкрашивают виноградные вина. Вероятно, по этой причине в Италии, где и без черники достаточно всяческих плодов, ее пытаются все же ввести в культуру, хотя вроде бы и черного винограда хватило бы...

Когда то же самое делают, скажем, в Скандинавских странах, это как-то понятнее: на Севере выбирать особо не приходится, а черника числится среди нетребовательных ягод. Она не так устойчива к холодам, как брусника или голубика, с которыми нередко растет вместе, но не претендует, по-

добно винограду, на обилие солнца и тепла. Так, серединка на половинку; хвойные или мелколиственные леса — вот что ей надо.

Если забыть на время о медицинских показаниях, то черника, надо признать, не ахти как богата жизненно необходимыми элементами. Есть, конечно, и они, но в каких-то не очень впечатляющих количествах. Ну что такое 18 миллиграммов витамина С в 100 граммах? Пустяки по сравнению с шиповником...

И все-таки многие любят эти круглые черные ягоды с мельчайшими, неощутимыми семенами и кисло-сладким вкусом, простым и приятным. Какие-то они бесхитростные, близкие, свои. А пирог с черникой? А перетертые с сахаром ягоды к чаю? Нет, что ни говорите, а запасающие чернику на зиму глубоко правы.

Не упустите свой шанс ближайшим летом!

## Черноплодная рябина

Удивительно, насколько быстро это растение завоевало себе место под солнцем — под неярким солнцем умеренных широт. Черноплодная рябина родом из-за океана, где она по сей день числится в редких культурах. У нас ей дал ход И.В.Мичурин, создавший межвидовой гибрид с рябиной обыкновенной. Первое серьезное насаждение — примерно тысяча кустов — появилось на Алтае в Великую Отечественную войну. После войны за черноплодную рябину взялись любители-садоводы, а за ними уже и крупные хозяйства. Сейчас, наверное, нет в

России такой области, где бы эту культуру не выращивали, и площади под ней увеличиваются год от года.

Отчего же такое внимание к черноплодной рябине?

Во-первых, обильный и устойчивый урожай: даже под Санкт-Петербургом свыше 7 тонн с гектара. Во-вторых, раннее плодоношение. В-третьих, плоды созревают одновременно, их удобно снимать, тем более что они самой природой собраны в щитки, до двадцати штук в каждом, расположенные невысоко над землей. В-четвертых, растение красиво — и когда цветет, и когда на нем зреют черные, будто лакированные, плоды, и когда к концу сентября листья покрываются багрянцем. В-пятых...

Самое важное, видимо, заключено в этом пункте. У любого растения есть латинское имя. У черноплодной рябины оно выглядит так: *Agonia melanosagra*. Оба слова греческого происхождения. Второе означает просто «черноплодная». На счет первого нет единого мнения, но специалисты полагают, что оно образовано от греческого *agos*, что переводится как «помощь», «польза».

Помощи и пользы от аронии черноплодной чрезвычайно много. Ее относят к поливитаминным плодовым культурам, потому что в ней изрядно витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, витамина К; но больше всего ярко окрашенных Р-активных веществ. Из плодов аронии получают превосходный пищевой краситель рубинового цвета, но это, так сказать, побочный эффект. Главное же в том, что витамина Р в 100 граммах черноплодной рябины — до 3 — 4 тысяч миллиграммов, а это очень много.

Если вы помните, он укрепляет стенки кровеносных сосудов и уменьшает их проницаемость, благодаря чему числится в аптечных препаратах.

Абсолютные цифры мало о чем говорят. Тогда — сравнение: в черноплодной рябине витамина Р вдвое больше, чем в черной смородине, в 20 раз больше, чем в яблоках. Впечатляет?

Лечебные свойства аронии почти не теряются при переработке, какой бы вид ее вы ни избрали. Если сушеные плоды по-прежнему ярко окрашены, значит, витамина Р в них предостаточно. Позже, в январе, его концентрация упадет приблизительно втрое, но и тысяча миллиграммов — совсем неплохой показатель. Хорошая столовая ложка варенья обеспечит любому из нас суточную дозу упомянутого витамина.

Вот тут, прервав восхваления, предупредим о возможной опасности. Избыток витаминов порой бывает не менее вреден, чем недостаток. Известны случаи, когда люди, наслышанные о целебных свойствах черноплодной рябины, ели ее буквально стаканами. Если у них была повышенная свертываемость крови, неумеренность приводила к тромбозу и другим неприятным последствиям. Помните об этом, пожалуйста, особенно когда имеете дело со свежими плодами. Надо надеяться, что их терпкий вкус удержит вас от излишества, — сама природа призывает к осторожности...

А в меру, в виде сока, варенья, компота, из морозильника или из банки, где хранятся протертые с сахаром плоды, — на здоровье.

Или, памятуя о значении греческого слова *agos*, в помощь и на пользу.

## Чеснок

Если бы мы устраивали мир по своему усмотрению, то, наверное, постарались бы сделать так, чтобы кое-чего было поменьше: медуз в море, шипов у розы, запаха у чеснока.

Однако природа заботится о человеке не больше, чем о других своих созданиях, и потому она дала чесноку сильный и здоровый дух. Ему, чесноку, хорошо — летучие и пахучие вещества запросто расправляются с самыми зловредными микроорганизмами, создавая вокруг скромного растения почти стерильный микроклимат. Да и нам, честно говоря, неплохо, поскольку, потребляя острые чесночные зубчики, мы успешнее противостоям всякой простудной и желудочной напасти.

Нам неплохо — нам, но не тем, кто с нами общается...

Распространяться о целебных свойствах чеснока — занятие бессмысленное. Кажется, о них есть упоминание даже на пирамиде Хеопса. В давние времена, за неимением лучших средств, с помощью чеснока пытались бороться с чумой и холерой; несколько наивно, но все-таки лучше, чем ничего. Сейчас из него готовят аптечные препараты, применяемые в основном для лечения желудочно-кишечных заболеваний, когда надо преодолеть гнилостные и застойные явления.

Для лекарств стараются брать так называемый технический чеснок, в котором много — больше 0,5 процента — эфирных масел. На вкус он не очень приятен (излишек и в этом случае не на пользу), но для лекарства — в самый раз. К слову

сказать, иногда такие препараты дезодорируют, лишают запаха, чтобы больные не воротили нос. Зимой же, когда инфекция подстерегает нас за каждым углом, врачи советуют потреблять чеснок и в натуральном виде, наряду с луком, — для профилактики.

Не только нам чеснок помогает в трудную минуту, но и растениям, не очень устойчивым к микроорганизмам. В качестве лекарства полезно между картошкой, помидорами, капустой и клубникой сажать чеснок, поскольку его корни, как выяснилось, тоже выделяют ядовитые для бактерий фитонциды.

Впрочем, где яд, там найдется и противоядие. Пусть чеснок и нашпигован фитонцидами, у него есть свои; чесночные болезни, возбудители которых равнодушны к грозному аромату. Это из-за них чесночные зубки становятся полупрозрачными, стекловидными, теряют обычный вкус.

А сами зубки — не что иное, как почки, спрятанные в пазухах высохших листьев. Для нас с вами — пряная приправа, придающая особую прелесть борщу или маринованному огурчику; для растения — органы размножения. Ведь культурный чеснок семян не дает...

Чеснок — растение горное, и в горах, поближе к вечным снегам, он, как положено, цветет и плодоносит. Но, спустившись с вершин, чеснок потерял способность к цветению. И если на юге он еще кое-когда выбрасывает стрелку с бутонами, то на севере и того нет. Северный чеснок яровой, со множеством мелких зубков; он может храниться год, а то и два — отбор при селекции шел на леж-

кость. А у южного зубков мало, зато они крупные — тут отбирали на урожайность. И в самом деле, зачем долго хранить, если можно набрать свежего?

Свежий чеснок — кладезь биологически активных веществ. Особенно когда он совсем юный, в виде луковички, пока не разделенной на зубки. Прозеленый чеснок, с длинными узкими листьями, и говорить не приходится. Витамина С в нем чрезвычайно много, урожай достигает 400 центнеров с гектара, для посева идет мелкий, нестандартный материал, в пищу непригодный. И еще есть чеснок с однозубковой луковичкой, его тоже высаживают пораньше и употребляют, когда он свежий.

Жаль, что чесночные листья не всюду завоевали признание: они ни в чем не уступят перьям зеленого лука. Правда, дух будет покрепче, но все же далеко не такой, как у заматерелого чеснока.

Конечно, съеденный чеснок затрудняет контакты. Ну ладно, согласимся — не надо перед свиданием. Но дома, в кругу семьи, всем вместе, с салатом, в меру...

## Шиповник

Слава переменчива и капризна. Вот, к примеру, роза: кто и когда ее только не воспевал! А вот шиповник, та же роза, но дикая, — сколь густо судьба его усыпана шипами!

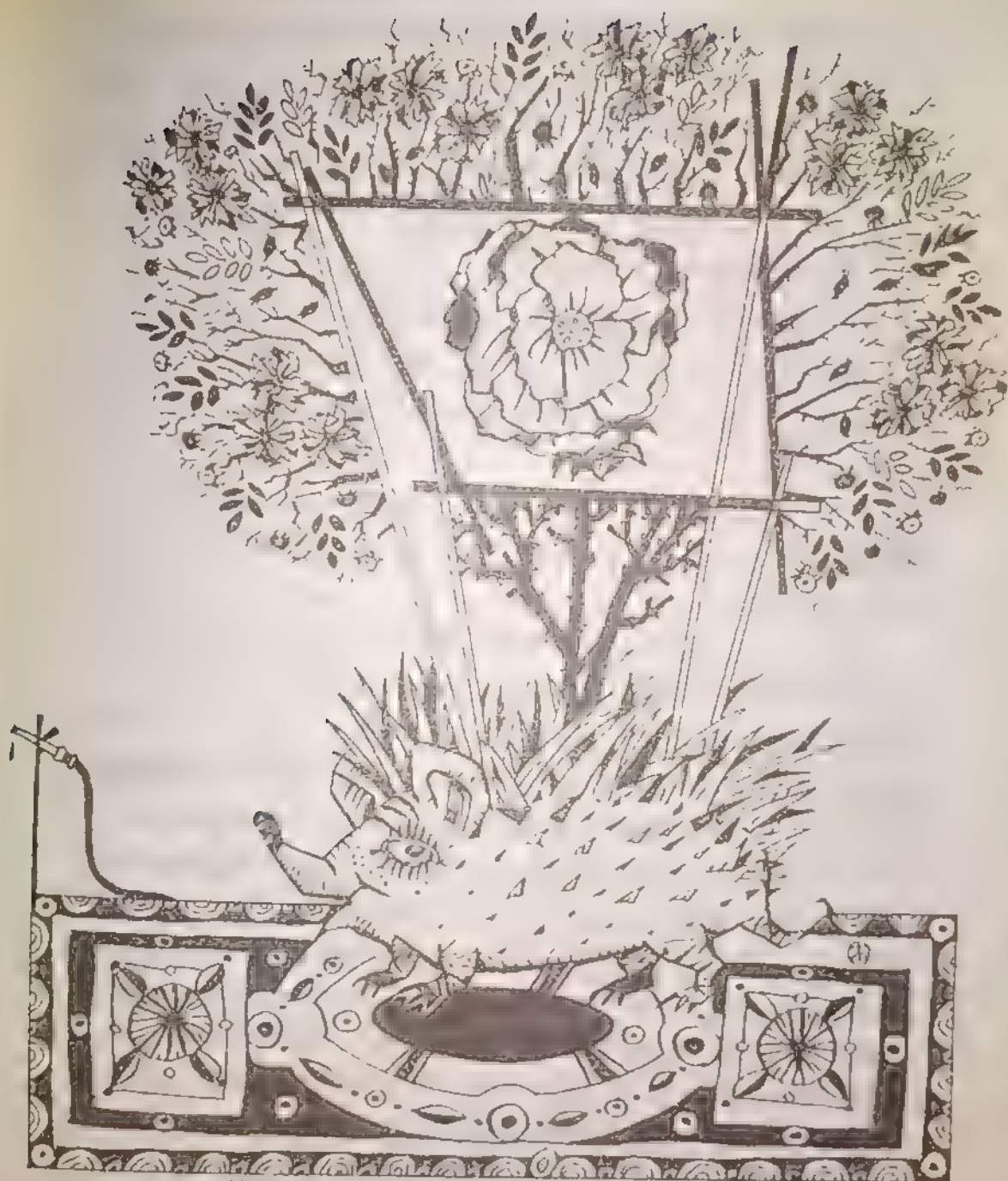
В древности шиповником лечили слишком многое, от простуды до бешенства; потом решили, что слава у него дутая, и ограничились вареньем да

посредственным кофейным суррогатом из семян шиповника. Справочник прошлого века холодно констатировал, что «в некоторых губерниях корень ш. считается лучшим декоктом, пользующим расстройство печени и селезенки». И все.

Теперь в медицинских изданиях шиповнику отводят страницы. Его звездный час наступил тогда, когда человечество осознало роль витаминов. В красной глянцевой коже оказалось столько аскорбиновой кислоты, что лишь незрелый грецкий орех и актинидия могут — нет, не соперничать, но почтительно стоять неподалеку. Что до смородины, то в ней витамина С раз в десять меньше, в апельсине — раз в сто. Отчего-то в шиповнике нет фермента аскорбиназы, разрушающей витамин С, вот он и сохраняется в плодах в полной мере.

Но — внимание! — это справедливо лишь для шиповника коричневого и его разновидностей (даурского, иглистого, Беггера и проч.). Все они растут в прохладном или умеренном климате. А на юге гораздо чаще встретишь другой шиповник — собачий. И хотя он тоже очень полезен — в частности, из него готовят аптечный желчегонный препарат холосас, — по содержанию витамина С серьезно уступает коричному.

Отличить коричный шиповник от собачьего не так уж сложно. У коричневого на чашечке возле плода листочки отогнуты вверх и при сборе не расстаются с плодом. Если их оторвать, откроется дыра. У собачьего же листочки опущены вниз и при сборе опадают, причем никакой дырки нет — или, если говорить по-научному, лев остается закрытым. Какой шиповник ни возьми, он обязательно бу-



☞ КОФЕ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ ☞  
 Спелые плоды шиповника подержи несколько минут  
 на пару, а потом залей холодной водой на 2-3  
 часа. Просуши плоды на солнце, а досуши в  
 печи или в духовке. Смели, как мелешь кофе,  
 и свари, трижарь доводя до кипения. Если хочешь,  
 добавь к молотому шиповнику немного порош-  
 ного цикория.

на 1 стакан воды - 3 1/2 чайных ложки порошка шиповника  
 и 1/2 чайной ложки цикория

дет богат каротином, Р-активными соединениями, фолиевой кислотой и минеральными веществами. Причем, заметьте, плоды промышленной сушки сохраняют намного больше, иногда вдвое и втрое, полезных соединений, чем высушенные кустарно. Так что не надо пренебрегать тем шиповником, что продается в аптеках.

Собирают шиповник — на то он и шиповник — в брезентовых рукавицах и в брезентовом же фартуке с карманами. А уж как его употреблять — тут дело вкуса и привычки. Стандартный рецепт — 10 — 15 плодов на стакан, кипятить 10 минут, потом несколько часов настаивать. Или заварить на ночь в термосе.

Многие предпочитают чай или настой, а не сами плоды шиповника, лишь потому, что очень уж муторно чистить ягоды, извлекать из них щетинистые орешки, именуемые в обиходе семенами. Хотя есть и такие любители шиповника, что не ленятся готовить из него квас, сок, варенье, сироп. Но сколько это стоит трудов! Вот если бы вывести формы с плотными орешками, собранными в шарики, чтобы отделять их одним движением... Тогда можно было бы и варенье варить из шиповника, и добавлять его в разные продукты — для подкраски и одновременно для витаминизации.

Насчет новых форм — это не праздный разговор. Хотя шиповник по определению есть дикая роза, уже получены межвидовым скрещиванием и даже районированы его сорта. Например, Витаминный ВНИВИ — с большими плодами, без шипов и, само собой, витаминный.

В конце концов, если существуют сотни сортов для любования и аромата, то почему не быть хотя бы несколько для вкуса и пользы?

## Шпинат

Салат в свое время мы сравнили с чемпионом среди овощей. Но тут же сказали, что по содержанию минеральных веществ он кое-кому уступает. Припоминаете кому?

Своему родственнику шпинату, растению столь же полезному, сколь и древнему: первое упоминание о нем обнаружено в сирийских источниках, и относится оно к IV веку до нашей эры!

Итак, шпинат. Те, кто его любят, любят горячо. Особенно ученые — специалисты по физиологии и биохимии растений. Очень уж шпинат зеленый, продуктивный и скороспелый. Какой-нибудь упорный злак когда еще откликнется на новенькое удобрение, а шпинат — пожалуйста, в два счета. Лучшего растения для лабораторных испытаний не придумать. И по этой причине изучен он вдоль и поперек, от корешка до верхушечной почки.

Все-то про него известно. И то, что при коротком дне листьев на нем впятеро больше, чем при долгом. И что в 100 граммах шпината содержание витамина С с 85 миллиграммов на рассвете поднимается до 110 миллиграммов к полудню. И что белка в листьях, если считать без воды, предостаточно — до 33 процентов. И что в листьях есть немного жира — лишь полпроцента, но все-таки...

Уважение со стороны исследователей — это, конечно, хорошо. Только жаль, что далеко не все могут разделить это доброе чувство. А не могут по той причине, что на просторах огромной страны под промышленное выращивание шпината отведено лишь несколько сот гектаров... Даже если прибавить непромышленные гектары, если учесть, что рядки в личных хозяйствах, если учесть, наконец, что урожай может достичь и 300 центнеров с гектара, то все равно получится сущая малость в расчете на едока.

Право слово, обидно. В шпинатных листьях и микроэлементов в достатке, и комплекс витаминов имеется, причем группа В — в полном составе, что овощам в общем-то несвойственно. Еще одно несомненное его достоинство — возможность консервирования. Пюре из шпината, закупоренное в банки, почтительно упоминается в справочниках и нынешнего века, и прошлого. Почтение относится не только к вкусовым достоинствам. При одном из замеров в свежих листьях шпината было найдено 3,96 миллиграмма каротина, в них же после протирки — 3,56, в пюре месяц спустя — 3,46 миллиграмма на 100 граммов продукта. Нужен весьма чувствительный прибор, чтобы заметить такую ничтожную потерю.

Знатоки шпината уверяют, что трудно сыскать лучшую заправку для супа и лучший гарнир; и хотя собственный вкус у зеленых листиков куда как ненавязчив, находятся любители и на сырые листья. Конечно, это дело привычки, а вот занесение шпината в список диетических продуктов обосновано и с медицинских позиций: не в пример ща-

веля (внешне походяму, а вообще-то даже не родственники) шпинат содержит гораздо меньше кислот.

Если вы решите пополнить ряды ценителей шпината, пожалуйста, примите к сведению, что авторитеты советуют держать пищу из него непременно на холоде, так как в тепле могут образоваться малополезные вещества. Впрочем, в наш век холодильников было бы что хранить, а где — найдется... Если же вы решите испытать шпинат у себя на огороде, то имейте в виду, что он отзывчив на удобрения, любит влагу, стоек к холодам, а растет так быстро, что за лето можно сеять его несколько раз, чтобы весь сезон иметь свежие листья.

Один поэт сказал как-то про другого: «Широко известен в узких кругах, как модери старомоден...» Будто про шпинат сказано! И про известность, и про старомодность: выращивают его в огородах этак с две тысячи лет, а он все еще в повинку. Так не попробовать ли перевести шпинат в разряд нетленной классики? Как салат.

Или поднять его чуть выше, ибо по минеральным веществам он все-таки салат опережает.

## Щавель

Нетрудно предвидеть, с какою кислотою миной кое-кто прочтет заголовок: тоже, мол, выискался овощ! Ни виду, ни насыщения, и при одной мысли о нем во рту оскомина. Повременим, однако, и с осуждением, и с похвалами, извесим «за» и

«против», а уж что перетянет — пусть каждый судит сам.

«Против», само собой, высокая кислотность, из-за которой не во всякой диете щавелю отводится место. Причем непонятно до сих пор, зачем вообще нужна растению эта щавелевая кислота. Поговаривали даже, будто она — не более чем отброс при обмене веществ. И хотя большинство специалистов такого крайнего взгляда не разделяют, об истинном ее назначении никто определенно не высказывается.

Между прочим, щавелевой кислоты много в черешках и в старых листьях, которые не очень-то идут в пищу, а в молодых, похожих на копья, нежных листочках ее меньше, чем яблочной кислоты. Зато благодаря высокой кислотности щавель хорошо сохраняет витамины при консервировании и готовке. А витаминов в нем не так уж мало... Стоп. Мы перешли к доводам «за», так что давайте с красной строки.

Если взять таблицу, в которой написано, сколько витаминов в каких овощах, и провести пальцем вдоль столбца, посвященного витамину В<sub>1</sub>, то самое большое число окажется в строчке «щавель». Этот витамин, иначе называемый тиамином, — среди дефицитнейших в нашем питании. Раньше люди получали его из хлеба и круп, но теперь, когда пища становится все более очищенной, рафинированной, хлеб — все более белым и безвкусным, поступление витамина В<sub>1</sub> неуклонно снижается. А потребность в нем растет, потому что он необходим для усвоения углеводов, которых мы едим сверх нормы. Конечно, с помощью одного щавеля про-

блему с витамином В<sub>1</sub> не решить, но всякое подспорье лишь на пользу.

Разумеется, есть в щавеле и другие витамины. По ним, честно говоря, рекордов он не ставил, но и в грязь лицом не ударял, особенно в части каротина, рутина и аскорбиновой кислоты. А по содержанию белков и минеральных элементов иная капуста ему позавидует. Недаром в старые времена, когда не было еще в обычае возить раннюю капусту на север России из благодатных южных долин, на щи, без которых обед не обед, шел главным образом щавель — пока своя капуста не поспеет.

Кстати, некоторые этимологи, обсуждая происхождение слова «щавель», возводят его все к тем же щам...

Не так уж много зелени достается нам в начале сезона, а щавель дает первый урожай буквально через две-три недели после того, как оттает почва. Потом и второй урожай, и третий. Надо ли пренебрегать такой щедрой культурой, самой ранней из всех, что растут в открытом грунте? К тому же щавель — растение многолетнее и первые два-три года не требует обновления (потом лист грубеет и сеять нужно заново).

Щавель — не салат, и сырым его не очень-то едят, разве что когда потянет на кисленькое. Но дети жуют молодые листики с охотой — луговые ли, огородные, все равно. Видимо, не хватает их молодым организмам чего-то из того, что есть в щавеле; коли так, не будем препятствовать. Диетологи считают, что произвольно желаемое, как правило, полезно. И не только детям.

Но как же быть с кислотностью, которая не всем по душе и по медицинским показаниям? Наверное, наряду с ходовым у нас огородным щавелем следовало бы выращивать по примеру некоторых стран и так называемый шпинатный щавель с тонкими узкими листьями. В нем всего-то 0,2 процента щавелевой кислоты, было бы о чем говорить. Есть его можно в сыром виде, не морщась и не опасаясь за последствия...

Когда такой диетический щавель с отдельных грядок широким строем перейдет на огороды — вот тогда, надо думать, кислое отношение к нему исчезнет. И рухнут доводы «против». Останутся «за», и только «за».

## Яблоко

Яблоко среди фруктов — что картофель среди овощей: особый огромный мир. Яблоневые сады занимают на Земле почти 5 миллионов гектаров, едва ли не каждое второе плодовое дерево — яблоня, а поближе к северу, где не вызревают ни апельсины, ни даже абрикосы, там девять из десяти — яблони. Сортов — с ума сойти: только в нашей стране несколько сотен в официальном списке и еще больше на испытаниях...

В торговле есть твердое правило: при продаже указывать сорт яблок. Банан — он просто банан, а яблоко — либо Мелба, либо Ренет Симиренко, либо, к примеру, Штрейфлинг, на базарах известный как «штрифель». Однако, чтобы не утонуть в пучине названий, отечественных и зарубежных, чтобы

не перечислять до бесконечности сортовые отличия, мы это правило умышленно нарушим и будем говорить о яблоке вообще. Разве что наскоро заметим, что самый ходовой сейчас в мире сорт — Голден делишес (Джонатан — второй, Старкинг — третий), а многими любимые Боровинка, Анис и Грушовка теряют помаленьку позиции, потому что деревья плодоносят не каждый год, урожайность средняя и яблоки трудно перевозить. Промышленные требования нынче такие, чтобы собирать с гектара тонны по тридцать крупных, красивых, лежких плодов.

Старым сортам, которые нам больше по сердцу, это недоступно. Но, к счастью, сохранились они у садоводов, по-прежнему выносят их на рынок, и, проходя ранней осенью вдоль прилавков, мы и не глядя угадываем по аромату: вот Антоновка, вот Коричные...

Между тем есть современное требование к яблокам, несколько странное на первый взгляд: отсутствие специфического аромата. Вернее, в некоторых сортах аромат поощряется, но так как оценить его могут только знатоки, то пусть знатоки и ищут (или выращивают) яблоки лично для себя. Большинству же по душе универсальный, просто яблочный запах. Его обозначают так: приятный, но неопределенный.

От запаха естественно перейти к цвету, который у всех яблок поначалу одинаков: в молодости они зеленые благодаря хлорофиллу. Потом окраска может ослабеть или смешаться с желтизной кароти-на, а иногда яблочная кожица покрывается румянцем, вызванным появлением красящих веществ —

антоцианов, растворенных в клеточном соке. Любители румяного яблочка пусть знают, что мода, которой подвержены и фрукты, отдает сейчас предпочтение ровной окраске; но надо ли всегда и во всем следовать моде?

Яблоки краснеют под прямыми солнечными лучами. От обилия или нехватки солнца зависит и вкус: в жаркое сухое лето плоды накапливают больше сахара и меньше кислот. Чтобы объективно, не откусывая, отличить сладкое яблоко от кислого, их отправляют на анализ и подсчитывают отношение сахара к кислоте. Оно неизменно выше у зимних яблок, которые срывают осенью не вполне созревшими. Наилучших вкусовых кондиций они достигают несколько месяцев спустя, как раз тогда, когда мы особенно нуждаемся в свежих фруктах. Некоторые яблоки держатся даже до июля, до самых первых, еще мелких, кисловатых, не очень душистых, но таких долгожданных летних яблок...

Что же есть в яблоке полезного? Витамины С и Р — но в умеренном количестве, и одна из задач селекции состоит как раз в том, чтобы увеличить содержание витаминов. Сахаров вполне достаточно, много солей калия, весьма рекомендуемых при заболеваниях сосудов и сердца; но чем особенно славны яблоки, так это пектином, тем самым веществом, которое скрепляет клеточные стенки, а потом, когда плоды растерты и нагреты, придает им упругую консистенцию. Именно яблочный пектин дает нам возможность лакомиться мармеладом, пастилой, зефиром. Известно ли вам, что традиционная русская сладость — пастила —



### Яблочки - пирожки

Яблочки вымыть, срезать верхушку и не вырезать, вынуть середину. Чистую мякоть уложить в форму, слегка поджарить на масле и посолить. Наполнить начинку фаршем, прикрыть верхушкой и уложить на противень, смазанный маслом. Приготовить жидкий сахар, смешав с мукой, газетой и маслом. Полеить этим соусом яблочки и поставить до готовности.

на 12 яблок - 500 г говяжьей мякоти, 1 стакан сахара, 1 яйцо, соль. Для соуса - 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 1/2 стакана масла.

делается из яблок и сахара? Правда, лучше Антоновки нет для этого яблока, а ее все меньше и меньше, и на кондитерских фабриках приходится добавлять к яблочному пюре, приготовленному из иноземных сортов, уже не яблочный, а, скажем, свекольный пектин — иначе не мармелад получится и не пастила, а нечто невразумительное.

Само собой, яблоки сохраняют не только в виде джемов, мармелада и пастилы. Летние сорта (Белый налив, Папировка и т.п.) легко перезревают, тридцать дней для них — предел. Осенние (Боровинка, Анис, Коричное и др.) набирают зрелость недели через две после съема — а их начинают убирать с конца августа — и спокойно хранятся уже два месяца. Раннезимние (Апорт, Кандиль-Синап, Кальвиль снежный и проч.) могут лежать до пяти месяцев и медленно при этом дозревают; а сразу с дерева они и не особо вкусные. Наконец, позднезимние сорта (Ренет шампанский, он же бумажный, Шафран красный, Пепин шафранный и т.д.) — те вообще могут лежать чуть ли не год.

Дольше всего хранятся, безусловно, сушеные яблоки. Но в них настолько мало пользы, что и говорить не о чем. Лучше уж сварить компот и закатать в банки.

Для хранения в натуральном виде годится не всякое яблоко, а лишь здоровое, без нажимов, ушибов и прочих повреждений. В больших садах все чаще можно увидеть тонкого устройства уборочные машины. Если же яблоки снимают руками (между прочим, на редкость приятное занятие), то их не рвут и тем паче не откручивают, а нежно

берут в ладонь и, упираясь пальцем в веточку, поворачивают кверху. Тогда яблоко срывается вместе с плодоножкой, что ему только на пользу. А еще сборщикам — так же, как хирургам и пианистам, — советуют коротко стричь ногти, чтобы ненароком не поцарапать яблочную кожицу.

Не слишком ли много чести какому-то фрукту? Любимому — не слишком.

# Содержание

|              |                  |
|--------------|------------------|
| Предисловие  | 5                |
|              | 8 Абрикос        |
| Апельсин     | 12               |
|              | 15 Арахис        |
| Баклажан     | 18               |
|              | 21 Брусника      |
| Брюква       | 25               |
|              | 28 Виноград      |
| Вишня        | 32               |
|              | 35 Голубика      |
| Горох        | 38               |
|              | 43 Гранат        |
| Грецкий орех | 46               |
|              | 49 Груша         |
| Ежевика      | 52               |
|              | 55 Жимолость     |
| Земляника    | 58               |
|              | 62 Инжир         |
| Капуста      | 64               |
|              | 70 Картошка      |
| Каштан       | 74               |
|              | 76 Кедровый орех |
| Кизил        | 80               |
|              | 83 Клюква        |
| Крыжовник    | 86               |
|              | 88 Лесной орех   |
| Лимон        | 91               |
|              | 94 Лук           |
| Малина       | 97               |
|              | 100 Мандарин     |

|                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| Миндаль         | 103                     |
|                 | 106 Морковка            |
| Огурец          | 110                     |
|                 | 114 Перец               |
| Персик          | 117                     |
|                 | 120 Петрушка            |
| Помидор         | 123                     |
|                 | 127 Редиска             |
| Редька          | 130                     |
|                 | 134 Репа                |
| Рябина          | 138                     |
|                 | 140 Салат               |
| Свекла          | 143                     |
|                 | 146 Слива               |
| Смородина       | 149                     |
|                 | 152 Тыква               |
| Укроп           | 156                     |
|                 | 159 Фасоль              |
| Фисташка        | 163                     |
|                 | 165 Фундук              |
| Хрен            | 169                     |
|                 | 173 Хурма               |
| Цветная капуста | 175                     |
|                 | 178 Черешня             |
| Черника         | 182                     |
|                 | 184 Черноплодная рябина |
| Чеснок          | 187                     |
|                 | 189 Шиповник            |
| Шпинат          | 193                     |
|                 | 195 Щавель              |
| Яблоко          | 198                     |

**Ольгин О.**

**О—56** От абрикоса до яблока. — М.: Текст, 1994. — 205 с.: ил. — (Серия «От А до Я»).

ISBN 5-7516-0002-9

Представьте себе большой участок земли — сразу и сад, и огород, а отчасти лес и даже болото, поскольку некоторые ягоды только там и растут. На этот участок автор и приглашает читателя — совершить прогулку и поговорить о том, что есть полезного и бесполезного в овощах, фруктах и орехах, откуда они родом, как их лучше выращивать и сохранять впрок, а также о причинах, по которым врачи советуют есть побольше винограда, яблок, смородины и морковки. Книга эта — не инструкция или наставление, а скорее, путеводитель, рассчитанный не только на огородника и садовода, но на всякого, кто любопытен по натуре.

**ББК 42.3**

Ольгерт Ольгин  
ОТ АБРИКОСА ДО ЯБЛОКА

Редактор Ю.И.Зварич  
Художественный редактор Е.А.Антоненков

ЛР № 063402 от 26.05.94

Подписано в печать 21.06.94. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Усл. печ. л. 10,92. Уч.-изд. л. 7,90. Тираж 25 000 экз.

Изд. № Н147. Заказ № 5357.

Набор и оригинал-макет подготовлены  
издательством «Текст»  
125190 Москва, а/я 89

Литературно-издательская студия «РИФ»  
101000 Москва, Чистопрудный бульвар, 12а,  
Международный фонд развития  
кино и телевидения для детей и юношества  
(«Фонд Ролана Быкова»)

Отпечатано с готовых диапозитивов  
на Книжной фабрике № 1  
Комитета РФ по печати.

144003, г. Электросталь Московской обл., ул. Тевосяна, 25

# **ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ И КНИГОТОРГОВЦЕВ!**

В ИНФОРМАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВА «ТЕКСТ»  
ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПЛАНАХ ИЗДАТЕЛЬСТВА,  
НАЛИЧИИ КНИГ И ЦЕНАХ;  
ОФОРМЛЕНИЕ ЗАКАЗОВ НА ОПТОВЫЕ ПАРТИИ.

ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ НОВЫЕ КНИГИ  
«ТЕКСТА»  
И ДРУГИХ ИЗДАТЕЛЬСТВ.

У НАС ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ:

**Джозеф Уомбо. НОЧИ БЕГЛЕЦА**

Перевод с английского  
Первая книга новой серии  
остросюжетной прозы «КОЛЛЕКЦИЯ 1»

**Василий Аксенов. МОСКОВСКАЯ САГА**  
(в трех книгах)

**Леон Юрис. ИСХОД**  
(в двух томах)  
Перевод с английского

**Моника Веглер. КОШКИ**  
Перевод с немецкого  
Первая книга новой серии «МИНИ-ЭНЦИКЛОПЕДИЯ»

**Евгений Попов. ДУША ПАТРИОТА,  
ИЛИ РАЗЛИЧНЫЕ ПОСЛАНИЯ К ФЕРФИЧКИНУ**  
Роман

---

Адрес Информационного центра:  
125183 Москва, проезд Черепановых, 56  
Телефон (095) 156-86-70  
Представитель в Санкт-Петербурге:  
Телефон (812) 356-80-29

Наша пища, теряя свой первозданный, природный облик, мало-помалу становится все более безликой и безвкусной. Поедая изо дня в день макароны и крупы, колбасы и сладости, мы, конечно, поддерживаем силы и запасаемся энергией, а как насчет здоровья? удовольствия? Многие ли дети знают, что такое яблоко, сорванное с дерева, снятый с грядки огурец, срезанная с лозы гроздь винограда? Только в свежих плодах земли можно найти то, чего большинству из нас так не хватает сегодня: естественность. В этой книге собраны и расставлены по алфавиту короткие рассказы о привычных, всем известных овощах и фруктах, ягодах и орехах. В ней много сведений, подсказок и не лишенных юмора рассуждений, но нет назиданий и инструкций. Она подскажет вам, на чем остановить свой выбор, — и когда вы решили заняться своим садовым участком, и когда стоите в нерешительности у прилавка овощного магазина, размышляя, какой из плодов полезнее для вашего здоровья.

Книга «От Абрикоса до Яблока»  
открывает новую серию издательства «ТЕКСТ»:

**«От А до Я».**

Следующая книга серии посвящена  
гомеопатии и называется  
**«От Арники до Яда кобры».**